

113年10月份 南寧、省躬、喜樹國小午餐食譜

食譜設計：鄭淑姿（營養師）

供應人數：1900人

編號	日期	星期	主食一	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐一	全穀根莖份量	油脂與堅果種子份量	蔬菜份量	乳品份量	水果份量	豆魚肉蛋份量	熱量
1	10/1	二	芝麻飯 (黑芝麻, 米)	瓜子肉燥 (花瓜, 絞肉)	玉米三色 (玉米, 毛豆仁, 胡蘿蔔)	沙茶油菜 (油菜, 沙茶, 肉絲)	紫菜蛋花湯 (紫菜, 蛋, 柴魚)	產銷履歷豆漿	5	3	2	0	0	3	785
2	10/2	三	酸辣麵疙瘩 (麵疙瘩, 洋蔥, 鮮菇, 胡蘿蔔, 麵輪)		滷海帶豆干 (海帶, 豆干)	高麗菜捲 (高麗菜捲)		優格	5	3	2	1	0	3.5	840
3	10/3	四	白飯 (白米)	金針菇蒸雞 (雞肉, 金針菇, 蠔油)	胡蘿蔔炒蛋 (胡蘿蔔, 蛋, 蔥)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	綠豆地瓜湯 (綠豆, 地瓜)		5	3	2	0	0	2.5	740
4	10/4	五	燕麥飯 (白米, 燕麥)	熟烤雞翅 (雞翅)	客家小炒 (肉絲, 豆干, 魷魚)	袖珍絲瓜 (蒜, 秀珍菇, 絲瓜)	關東煮 (芹菜, 米血, 黑輪)	水果	5	3	1.8	0	1	2.5	760
5	10/7	一	白飯 (白米)	酸菜魚 (魚, 酸菜)	馬鈴薯烘蛋 (馬鈴薯, 蛋, 蔥)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	花菜丸片湯 (白花菜, 魚丸)	水果	5	3	2	0	1	3	750
6	10/8	二	芝麻飯 (黑芝麻, 米)	叉燒什錦 (米血, 菇, 小排)	鮮菇黃瓜 (香菇, 黃瓜)	扁魚白菜 (大白菜, 扁魚)	玉米濃湯 (玉米, 蛋, 奶油)		5	3	2	0	0.0	3	700
7	10/9	三	小肉包 (肉包)	榨醬麵 (麵, 絞肉, 豆干, 蔥, 甜麵醬)		雙色蔬菜絲 (胡蘿蔔, 小黃瓜)	酸辣湯 (筍, 金針菇, 木耳, 豆腐)	優酪乳	5	3	2	1	0	2.5	830
9	10/11	五	五穀飯 (白米, 五穀米)	三杯雞 (雞肉, 蒜, 九層塔)	青椒豆芽 (豆芽菜, 青椒)	蒜香高麗 (蒜, 高麗菜)	青菜豆腐湯 (小白菜, 豆腐)		5	3	1.8	0	0	2	700
10	10/14	一	白飯 (白米)	香酥雞腿 (雞腿)	甜不辣滷蘿蔔 (甜不辣, 白蘿蔔)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	番茄腐皮湯 (大番茄, 腐皮)	水果	5	3	2	0	1	3	760
11	10/15	二	芝麻飯 (白米, 黑芝麻)	芋頭蒸肉 (芋頭, 豬肉, 沙茶)	蒜香高麗 (蒜仁, 高麗菜)	吻魚佐綠花菜 (吻魚, 綠花菜)	冬瓜龍骨湯 (冬瓜, 龍骨, 薑)		5	3	2	0	0	3	700
12	10/16	三	金瓜米粉 (米粉, 高麗菜, 洋蔥, 南瓜, 蝦米)		魯蛋 (魯蛋)	海帶干絲 (海帶絲, 干絲)	關東煮 (黑輪, 米血, 白蘿蔔)	鮮乳	5	3	2	1	0	3	850
13	10/17	四	五穀飯 (白米, 五穀米)	咖哩雞 (雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔)	酸菜麵腸 (酸菜絲, 麵腸)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	麥仔茶 (麥茶, 珍珠)		5	3	2	0.0	0	2.5	720
14	10/18	五	燕麥飯 (白米, 玉米)	蝦排 (蝦排)	照燒香菇 (香菇, 袖珍菇, 薑)	南瓜炒毛豆 (南瓜, 毛豆仁, 洋蔥)	蔬菜湯 (大番茄, 金針菇, 魚丸)	水果	5	3	2	0	1	2	760
15	10/21	一	白飯 (白米)	烤豬排 (豬排)	袖珍絲瓜 (絲瓜, 袖珍菇, 薑)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	菱角龍骨湯 (菱角, 龍骨)	水果	5	3	2	0	1	2.5	800
16	10/22	二	五穀飯 (白米, 五穀米)	醬烤雞丁 (雞肉, 烤肉醬)	花開富貴 (白花菜, 火腿)	鮮菇黃瓜 (香菇, 大黃瓜)	油豆腐細粉湯 (油豆腐, 冬粉, 芹菜)		5.0	3	2	0	0	2.5	740
17	10/23	三	油飯 (糯米, 香菇, 肉絲, 魷魚絲, 麻油)		醋拌黃瓜 (小黃瓜, 胡蘿蔔)	魚酥 (魚酥)	浮水魚羹 (魚羹, 筍, 扁魚)	優酪乳	5	3	1.5	1	0	2	800
18	10/24	四	白飯 (白米)	泰式打拋豬 (豬肉, 洋蔥, 九層塔)	木耳炒蛋 (木耳, 蛋, 薑)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	紅豆粉角湯 (紅豆, 粉角)		5	3	1.5	1	0	2	800
19	10/25	五	薏仁飯 (薏仁, 米)	椒鹽鮮魚 (魚)	回鍋豆腐 (油豆腐, 彩椒, 甜麵)	油燙綠花菜 (綠花菜, 胡蘿蔔)	白蘿蔔玉米湯 (白蘿蔔, 玉米, 芹菜)	水果	5	3	2	0	1	3	800
20	10/28	一	白飯 (白米)	綜合東山鴨 (鴨肉, 豆干, 烏蛋)	螞蟻上樹 (冬粉, 高麗菜, 沙茶醬)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	白菜蛋花湯 (小白菜, 蛋)	水果	5	3	1.7	0	1	3	760
21	10/29	二	燕麥飯 (燕麥, 白米)	洋芋燴排骨 (馬鈴薯, 排骨, 香菇)	什錦滷菜 (紅白蘿蔔, 海帶結)	豆菊白菜 (豆菊, 大白菜)	味噌海芽湯 (味噌, 海帶芽, 豆腐)		5	3	1.7	0	0	3	700
22	10/30	三	麵包 (麵包)	茄汁螺旋麵 (螺旋麵, 洋蔥, 三色豆, 素肉燥, 番茄醬)		茶葉蛋 (茶葉蛋)	鮮菇豆腐湯 (金針菇, 豆腐)	鮮乳	5	3	1.7	1	0	3	810
23	10/31	四	芝麻飯 (白米, 黑芝麻)	蔥油翅小腿 (翅小腿, 蔥)	玉米扒豆腐 (玉米, 豆腐, 胡蘿蔔)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜仁)	冰鎮仙草蜜 (仙草)		5	3	1.7	0	0	3	700

備註：

1. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品，周菜單已預先上傳至教育部校園食材登錄平臺 <https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>，請師生家長多加利用。
2. 當日菜色、熱量、食材(具過敏原)，仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準。
3. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、菜價上揚)變動食譜，水果係暫定。
4. 配合市府政策每周擇一日，供應環保蔬食餐。
5. 配合政府食安政策本校午餐食材採購可生產溯源之產品(三章一Q)，「本校(園)一律使用國產豬肉食材」
6. 當日菜色、熱量、食材(具過敏原)，仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準。

