

113年11月份 南寧、省躬、喜樹國小午餐食譜

食譜設計：鄭淑姿（營養供應人數：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	11/1	五	五穀飯 (白米, 五穀米)	大阪城豬排 (豬排)	辣炒年糕 (高麗菜, 年糕, 韓式泡菜)	油蔥大陸妹 (大陸妹, 油蔥)	紫菜蛋花湯 (紫菜, 蛋)	水果	5	3.0	2	0	1	2.5	770
2	11/4	一	白飯 (白米)	香滷圓蹄 (豬腳, 胡蘿蔔)	芹香馬鈴薯 (馬鈴薯, 芹菜)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	白蘿蔔龍骨湯 (白蘿蔔, 龍骨, 芹菜)	水果	5	3.0	2	0	1	3.0	760
3	11/5	二	芝麻飯 (白米, 黑芝麻)	金針菇蒸雞 (雞丁, 金針菇, 蠔油)	胡蘿蔔炒蛋 (胡蘿蔔, 蛋, 蔥)	碎卜四季 (四季豆, 碎卜)	冬瓜魚丸湯 (冬瓜, 魚丸)	產銷履歷豆漿	5	3	2	0	0	3.2	800
4	11/6	三	米粉羹 (米粉, 扁魚, 大白菜, 脆筍絲)	酥炸魚柳 (酥炸魚柳)	鹽水蔬菜 (綠花菜, 白花菜, 甜椒)			優格	5	3	2	1	0	2.6	820
5	11/7	四	燕麥飯 (白米, 燕麥)	高昇排骨 (小排, 杏鮑菇, 豆干)	韭菜銀芽 (蒜, 豆芽菜, 韭菜)	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	700
6	11/8	五	白飯 (白米)	滷雞排 (雞排)	五彩鮑瓜 (鮑瓜, 木耳, 胡蘿蔔)	洋蔥炒豆干 (洋蔥, 豆干)	關東煮 (黑輪, 米血, 白蘿蔔)	水果	5	3	2	0	1	2	780
7	11/11	一	芝麻飯 (黑芝麻, 米)	紅燒獅子頭 (獅子頭, 大白菜, 豆筍)	客家小炒 (肉絲, 魷魚, 豆干)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	金菇酸菜肉絲湯 (金針菇, 酸菜)	水果	5	3	2	0	0	2.8	730
8	11/12	二	五穀飯 (五穀米, 米)	鼓汁排骨 (豬肉, 豆鼓)	花開富貴 (白花菜, 蛋)	玉米三色 (玉米粒, 青豆仁)	肉骨茶 (龍骨, 袖珍菇, 肉骨茶)	水果	5.0	3	1.3	0	1	2.5	780
9	11/13	三	藍莓派 (藍莓派)	味噌拉麵 (味噌, 拉麵, 豆芽菜, 火腿, 魚丸)	和風沙拉 (洋蔥, 小黃瓜, 玉米筍)	麥克雞塊*2 (麥克雞塊)		鮮乳	5	3	1.5	1	0	2.5	830
10	11/14	四	薏仁飯 (白米)	沙茶魚 (魚, 油豆腐, 沙茶)	馬鈴薯烘蛋 (馬鈴薯, 蛋)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	黑白雙雄 (仙草凍, 杏仁凍)		5	3	2	0	0	2.2	700
11	11/15	五	白飯 (白米)	滷雞排 (雞排, 蔥)	袖珍絲瓜 (袖珍菇, 薑絲, 絲瓜)	丸子章魚燒 (魚丸, 海苔粉, 美乃滋)	翡翠濃湯 (翡翠, 吻魚, 蛋)	水果	5	3	2	0.0	1	3	760
12	11/18	一	白飯 (白米)	醬烤雞丁 (雞肉, 烤肉醬, 白芝麻)	木需黃瓜 (大黃瓜, 木耳, 蒜)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	白蘿蔔玉米湯 (白蘿蔔, 玉米, 芹菜)		5	3	2	0	0	2	740
13	11/19	二	芝麻飯 (黑芝麻, 米)	粉蒸肉 (豬肉, 排骨, 蒸肉粉)	洋蔥炒蛋 (洋蔥, 蛋, 胡蘿蔔)	扁魚白菜 (扁魚, 大白菜, 蒜)	裙帶菜豆腐湯 (裙帶菜, 豆腐)		5	3	2	0.0	1	3	760
14	11/20	三	什錦炒麵 (米粉, 高麗菜, 金瓜, 香菇, 洋蔥)	高麗菜捲 (高麗菜捲)	豆瓣海帶根 (豆瓣醬, 海帶根, 薑絲)	浮水魚羹湯 (魚羹, 筍絲, 扁魚)		優酪乳	5	3	1.5	1	0	3	870
15	11/21	四	白飯 (白米)	蒲燒魚腹肉 (洋蔥, 蒲燒魚)	芹菜炒豆包 (芹菜, 豆包, 毛豆)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	燒仙草 (仙草, 綠豆, 珍珠)		5	3	2	0	0	2.5	710
16	11/22	五	燕麥飯 (燕麥, 米)	嫩雞親子丼 (雞肉, 筍片, 蛋)	蒜香高麗 (高麗菜, 蒜)	黃瓜炒黑輪 (小黃瓜, 黑輪)	油條丸子湯 (油條, 魚丸, 小白菜)	水果	5	3	2	0	1	2.5	770
17	11/25	一	芝麻飯 (黑芝麻, 米)	蒜泥白肉 (豬肉, 油膏, 蒜)	火腿綠花菜 (綠花菜, 火腿)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	冬瓜味噌湯 (冬瓜, 味噌, 蒜頭)	水果	5	3	2	0	1	3	810
			芝麻飯	素豬排	火腿綠花菜	有機蔬菜	冬瓜丸子味噌湯								
18	11/26	二	燕麥飯 (燕麥, 米)	泰式打拋豬 (豬肉, 蒜, 九層塔, 洋蔥)	日式海帶魯蘿蔔 (白蘿蔔, 日式海帶)	雙花彩蔬 (花菜, 甜椒)	香菇雞湯 (雞肉, 鮮菇, 薑)		5	3	1.2	0	0	2.5	700
			燕麥飯	蠔油百葉	日式海帶魯蘿蔔	雙花彩蔬	香菇素物雞湯								
19	11/27	三	油飯 (糯米, 香菇, 肉絲, 蝦米, 薑, 麻油)	醋拌黃瓜 (小黃瓜, 胡蘿蔔)	魚酥 (魚酥)	白蘿蔔玉米湯 (白蘿蔔, 玉米, 芹菜)		優酪乳	5	3	1.5	1	0	2	800
			素油飯	醋拌黃瓜	素香鬆	白蘿蔔玉米湯									
20	11/28	四	五穀飯 (五穀米, 米)	梅子雞 (雞肉, 梅子, 高麗菜)	南瓜炒毛豆 (南瓜, 毛豆)	有機蔬菜 (有機蔬菜, 蒜)	綠豆湯 (綠豆)		5	3	2	0	0	3	700
			五穀飯	麻油猴頭菇	南瓜炒毛豆	有機蔬菜	綠豆湯								
21	11/29	五	白飯 (白米)	綜合鹹酥雞 (雞肉, 薯條, 杏鮑菇)	韭菜銀芽 (韭菜, 豆芽菜)	黑糖滷味 (豆干, 海帶, 白蘿蔔)	洋蔥豆腐濃湯 (豆腐, 蛋, 洋蔥)	水果	5	3	1.5	0	1	2	740
			白飯	綜合鹹酥雞	水蓮銀芽	黑糖滷味	南瓜豆腐濃湯								

備註：

- 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://fatrac.eschool.k12ea.gov.tw/frontend/>，請師生家長多加利用。
- 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。
- 遇特殊狀況(如颱風、退貨、菜價上揚)變動食譜，水果係暫定。
- 配合市府政策每周擇一日，供應環保蔬食餐。
- 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」
- 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。

