

114年11月 安佃國小午餐食譜
(含南興國小、學東國小)

主編：蔡孜怡 校長
營養師：廖欣瑩
出版日期：中華民國114年9月30日

NO	日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
1	11月3日	一	地瓜飯	海苔燒雞肉	豆芽炒肉絲	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	乳品	4.0	2.5	1.4	0.0	0.0	1.0	622.5
2	11月4日	二	燕麥飯	泡菜豬肉片	韓式冬粉	肉燥地瓜葉	山藥雞肉湯	水果	4.5	2.8	1.0	2.0	1.0	0.0	700.0
3	11月5日	三	時蔬豬肉炒麵	時蔬豬肉炒麵料	蜜汁豆干	大黃瓜炒貢丸	竹筍雞湯	乳品	5.0	2.3	1.0	2.0	0.0	1.0	757.5
4	11月6日	四	糙米飯	翡翠海鮮蒸蛋	胡麻海芽豆腐	有機蔬菜	關東煮湯	水果	4.0	2.5	1.0	2.0	1.0	0.0	642.5
5	11月7日	五	麥片飯	紅燒排骨	蝦仁櫛瓜蛋	雙絲高麗菜	牛蒡雞湯	乳品	4.0	2.7	1.0	2.0	0.0	1.0	720.0
6	11月10日	一	芝麻飯	香菇栗子雞	番茄豆腐	有機蔬菜	玉米排骨湯	乳品	4.0	2.6	0.9	2.0	0.0	1.0	707.5
7	11月11日	二	糙米飯	脆瓜香菇肉燥	小黃瓜雞絲	香鬆白花菜	地瓜芋圓湯	水果	4.0	2.1	1.2	2.0	1.0	0.0	617.5
8	11月12日	三	麻油鴨香飯	麻油鴨香飯料	珍珠丸子	金針燴絲瓜	蔬菜豆腐湯	豆漿	4.0	2.6	1.2	2.2	0.0	0.0	604.0
9	11月13日	四	十穀飯	椒鹽魚丁	洋蔥炒甜不辣	有機蔬菜	紫菜魚丸湯	水果	4.0	2.5	1.2	2.5	1.1	0.0	676.0
10	11月14日	五	紫米飯	腰果雞丁	三杯油豆腐	椒鹽四季豆	菱角排骨湯	乳品	4.0	2.7	1.0	2.0	0.0	1.0	717.5
11	11月17日	一	海苔香鬆飯	雞肉親子丼	泡菜年糕	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	乳品	4.0	2.8	1.2	2.0	0.0	1.0	730.0
12	11月18日	二	胚芽米飯	打拋豬肉	通心粉溫沙拉	清炒青花菜	蔬菜餛飩湯	水果	4.3	2.0	1.2	2.2	1.0	0.0	640.0
13	11月19日	三	青醬義大利麵	青醬義大利麵料	菇菇鮮蝦	炒雙筍	蒲瓜蛋花湯	乳品	4.0	2.0	1.1	2.0	0.0	1.0	667.5
14	11月20日	四	糙米飯	咖哩野菜豆腐	綜合滷味	有機蔬菜	薑絲虱目魚湯	水果	4.2	2.4	1.1	2.5	1.0	0.0	674.0
15	11月21日	五	五穀飯	壽喜燒肉片	腐皮白菜	油蔥大陸妹	蔬菜雞湯	乳品	4.0	2.8	1.5	2.0	0.0	1.0	737.5
16	11月24日	一	南瓜玉米飯	梅汁排骨	竹筍炒肉絲	有機蔬菜	黑糖仙草奶	乳品	4.0	2.3	1.0	2.0	0.0	1.0	687.5
17	11月25日	二	小米飯	韓式春川炒雞	玉米炒蛋	德腸青花菜	大黃瓜排骨湯	水果	4.0	2.3	1.3	2.0	1.0	0.0	635.0
18	11月26日	三	香菇豬肉鹹粥	鹹菜炒肉片	紅豆包	素炒菠菜	香菇豬肉鹹粥湯料	乳品	4.0	2.2	1.2	2.0	0.0	1.0	685.0
19	11月27日	四	糙米飯	香酥魚柳	茶葉蛋	有機蔬菜	豆腐味噌湯	水果	4.0	2.9	0.9	2.5	1.1	0.0	698.5
20	11月28日	五	小薏仁飯	照燒雞腿	甜豆蝦仁	香甜高麗菜	肉骨茶排骨湯	乳品	4.0	2.2	1.1	2.0	0.0	1.0	682.5

- 備註：1. 午餐食材一律使用國產豬肉、牛肉
2. 遇特殊狀況(如颱風、物價上揚)會變動食譜
3. 本月週四為環保蔬食日
4. : 含有魚類、海鮮類等過敏原
: 含有花生、堅果類等過敏原