

臺南市北區文元國小114年10月份營養午餐



※菜色僅供參考，特殊狀況(颱風、退貨、停水、停電)變動食譜；**一律使用國產豬肉**

★表示此道菜色有使用到海鮮(或魚露或柴魚片)，對海鮮過敏者請自行斟酌

No	日期	星	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果
01	114.10.01	三	白油麵	什錦湯麵配料★	小籠湯包	蛋黃酥		鮮乳
02	114.10.02	四	五穀飯	照燒雞腿丁	家常豆腐	燙有機蔬菜	肉骨茶排骨湯	水果
03	114.10.03	五	米飯	椒鹽魚丁★	番茄炒蛋	腐皮炒白菜	黃瓜針菇湯	
04	114.10.07	二	小米飯	麵輪燒肉	翡翠蒸蛋	蒜香甘藍	冬瓜盅	水果
05	114.10.08	三	米飯	肉絲蛋炒飯配料	滷味★		餛飩湯	優酪乳
06	114.10.09	四	燕麥飯	左宗堂雞	絲瓜麵線	炒有機蔬菜	三絲湯	水果
07	114.10.13	一	胚芽米飯	高昇排骨	鮮蝦粉絲煲★	炒有機蔬菜	香菇冬瓜湯	
08	114.10.14	二	小米飯	三杯雞	洋芋炒肉絲	蒜香青花菜	蘿蔔鮮味湯	水果
09	114.10.15	三	白油麵	香酥魚丁★	蒸馬拉糕		土魷魚羹配料★	鮮乳
10	114.10.16	四	五穀飯	醬香杏菇肉	紅蘿蔔炒蛋	炒有機蔬菜	冰鎮仙草凍	水果
11	114.10.17	五	米飯	蔥爆雞	回味紅燒豆腐	塔香海茸	玉米蛋花湯	
12	114.10.20	一	紅藜飯	梅汁排骨	洋蔥起司蛋	炒有機蔬菜	榨菜粉絲湯	
13	114.10.21	二	米飯	滷雞腿	甘藍炒年糕	香燥豆芽	黃瓜排骨湯	水果
14	114.10.22	三	糯米(米糕)	米糕料	滷蛋	醋溜花瓜	蘿蔔珍菇湯	豆漿
15	114.10.23	四	燕麥飯	冬瓜燒肉	蜜汁豆干	炒有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果
16	114.10.27	一	小米飯	泰甜爆炒豬肉	毛豆炒干丁	炒有機蔬菜	鮮菇蛋花湯	
17	114.10.28	二	米飯	瓜仔雞	瓠瓜肉末★	健康紅油高麗菜	味噌昆布湯	水果
18	114.10.29	三	白油麵	義大利紅醬配料	炸麥克雞塊		蘿蔔龍骨湯	鮮乳
19	114.10.30	四	胚芽米飯	鵝鶉肉燥	小黃瓜拌雞絲	炒有機蔬菜	珍珠冬瓜茶	水果
20	114.10.31	五	五穀飯	蝦仁炒蛋★	咖哩洋芋	燙青花菜	青木瓜湯	

