

臺南市北區文元國小113年3月份營養午餐



※菜色僅供參考，遇特殊狀況(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	113.03.01	五	五穀飯	蔥爆小卷★	咖哩洋芋	腐皮甘藍	紫菜蛋花湯	
02	113.03.04	一	胚芽米飯	京都醬香肉	蛋酥白菜	炒有機蔬菜	芹香貢丸湯	
03	113.03.05	二	紅藜飯	三杯雞	家常豆腐	薑炒小白菜	薏仁排骨湯	水果
04	113.03.06	三	鍋燒意麵	鍋燒湯麵料★	蒸燒賣★			鮮乳
05	113.03.07	四	燕麥飯	脆瓜肉燥	小黃瓜炒甜不辣★	炒有機蔬菜	蒜花粉絲湯	水果
06	113.03.08	五	米飯	芝麻魚丁★	玉米炒蛋	芹香豆芽	黃瓜排骨湯	
07	113.03.11	一	胚芽米飯	可樂豬腳	番茄炒蛋	炒有機蔬菜	餛飩湯	
08	113.03.12	二	米飯	鹽水雞	蘿蔔羹	蒜香菠菜	冬瓜盅	水果
09	113.03.13	三	米粥	海產粥配料★	筍干油腐			優酪乳
10	113.03.14	四	五穀飯	豉汁排骨	黃瓜肉絲	炒有機蔬菜	山藥枸杞雞湯	水果
11	113.03.15	五	紅藜飯	蜜汁雞腿	麻婆豆腐	蒜香青花菜	三絲湯	
12	113.03.18	一	小米飯	馬鈴薯燉肉	螞蟻上樹	炒有機蔬菜	味噌海苗湯	
13	113.03.19	二	米飯	酸甜炸雞	三色玉米	燙萵苣	鮮菇蛋花湯	水果
14	113.03.20	三	黃麵線	鮮肉包			當歸鴨麵線料	鮮乳
15	113.03.21	四	燕麥飯	蔥燒排骨	香滷豆干	炒有機蔬菜	菇菇火腿濃湯	水果
16	113.03.22	五	米飯	海鮮醬燒魚★	翡翠蒸蛋	培根白菜	蘿蔔珍菇湯	
17	113.03.25	一	胚芽米飯	栗子燒排骨	海三絲	炒有機蔬菜	青木瓜湯	
18	113.03.26	二	米飯	蠔汁雞丁	洋蔥培根蛋	什錦高麗菜	玉米龍骨湯	水果
19	113.03.27	三	白油麵	海鮮什錦炒麵★	蒜味毛豆莢		牛蒡湯	豆漿
20	113.03.28	四	五穀飯	黑胡椒豬肉	照燒杏鮑菇	炒有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果
21	113.03.29	五	小米飯	蔥油雞	回味紅燒豆腐	薑炒小白菜	冬瓜蛤蜊湯★	

預防感冒 7 絕招

