

臺南市北區文元國小113年5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	113.05.01	三	米粥	蔬菜鹹粥配料	肉圓			鮮乳
02	113.05.02	四	五穀飯	洋蔥壽喜肉片	小黃瓜炒甜不辣★	炒有機蔬菜	香菇紅棗雞湯	水果
03	113.05.03	五	米飯	炸物拼盤★	家常豆腐	蒜香豇豆	冰鎮仙草凍	
04	113.05.06	一	胚芽米飯	京都排骨	瓠瓜肉末★	炒有機蔬菜	紫菜蛋花湯	
05	113.05.07	二	小米飯	栗子春雞	梅子豆腐	奶油玉米油菜	鮮菇肉絲湯	水果
06	113.05.08	三	白油麵	義大利南瓜海鮮配料★	燙青花菜		蘿蔔玉米排骨	優格
07	113.05.09	四	五穀飯	茄香肉燥	洋蔥起司蛋	炒有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果
08	113.05.10	五	米飯	甜蒜地瓜燒雞	香滷豆干	桂竹筍炒肉絲	四神湯	
09	113.05.13	一	小米飯	蜜汁燒排骨	豆芽炒雞絲	燙有機蔬菜	菇菇火腿濃湯	
10	113.05.14	二	紅藜飯	熟烤去骨雞腿	絲瓜麵線	塔香海茸	青木瓜湯	水果
11	113.05.15	三	米飯	肉絲蛋炒飯配料	健康紅油高麗菜		冬瓜盅	鮮乳
12	113.05.16	四	燕麥飯	蘿蔔燒肉	鮮蔬炒豆干	炒有機蔬菜	蒜頭雞湯	水果
13	113.05.17	五	米飯	糖醋魚丁★	翡翠蒸蛋	蒜香青花菜	黃瓜針菇湯	
14	113.05.20	一	胚芽米飯	洋芋燒肉	黃瓜肉絲	燙有機蔬菜	芹香貢丸湯	
15	113.05.21	二	小米飯	鹽水雞	紅燒油豆腐	蒜香空心菜	餛飩湯	水果
16	113.05.22	三	白油麵	日式味噌豚骨★	豬肉餡餅			豆漿
17	113.05.23	四	五穀飯	左宗堂雞	桂竹筍炒肉絲	炒有機蔬菜	蘿蔔珍菇湯	水果
18	113.05.24	五	米飯	三杯小卷★	紅蘿蔔炒蛋	培根甘藍	綠豆粉角湯	
19	113.05.27	一	胚芽米飯	蔥燒排骨	三色玉米	燙有機蔬菜	茭白筍蒜花湯	
20	113.05.28	二	小米飯	冰糖醬雞	螞蟻上樹	開陽瓠瓜★	金針肉絲湯	水果
21	113.05.29	三	白油麵	麻醬料	滷味		干貝鮮湯★	鮮乳
22	113.05.30	四	五穀飯	京醬肉絲	香腸炒蛋	炒有機蔬菜	竹筍排骨湯	水果
23	113.05.31	五	米飯	蔥爆雞	麻婆豆腐	絲瓜枸杞	三絲湯	

一起防疫免Nice!
腸病毒遠離我



時時肥皂勤洗手



環境清潔與通風



維持衛生好習慣



生病在家不外出

臺南市衛生局