

臺南市北區文元國小113年11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	113.11.01	五	米飯	茄汁魚丁★	玉米炒蛋	薑絲耐龍菜	冬瓜盅	
02	113.11.04	一	小米飯	花生排骨	韓式拌冬粉	炒有機蔬菜	青木瓜湯	
03	113.11.05	二	米飯	腰果雞丁	壽喜燒	蒜香空心菜	三絲湯	水果
04	113.11.06	三	白油麵	義大利白醬料★	燙青花菜		番茄蛋花湯	優酪乳
05	113.11.07	四	紅藜飯	梅醬雞	海絲炒干絲	炒有機蔬菜	菱角排骨湯	水果
06	113.11.08	五	五穀飯	蔥燒排骨	紅蘿蔔炒蛋	白菜麵筋	人蔘雞湯	
07	113.11.11	一	胚芽米飯	芋頭燒排骨	瓠瓜肉末★	炒有機蔬菜	鮮菇蛋花湯	
08	113.11.12	二	小米飯	義式燉雞	椒鹽豆腐	蔥爆豆芽菜	餛飩湯	水果
09	113.11.13	三	米飯	蔬菜鹹粥配料	鮮肉包			鮮乳
10	113.11.14	四	燕麥飯	黃金泡菜炒肉	黃瓜炒肉羹★	炒有機蔬菜	蒜頭雞湯	水果
11	113.11.15	五	米飯	蝦仁炒蛋★	蜜汁豆干	枸杞油菜	冬瓜龍骨湯	
12	113.11.18	一	小米飯	高昇排骨	客家小炒★	炒有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	
13	113.11.19	二	五穀飯	照燒雞腿丁	香燥豆芽	蒜香高麗菜	巧達濃湯★	水果
14	113.11.20	三	米飯	叉燒炒飯配料	熟烤去骨雞腿		藥膳蔬菜湯	豆漿
15	113.11.21	四	紅藜飯	筍乾豬腳	白菜豆腐羹	玉筍青花	金針雞湯	水果
16	113.11.22	五	胚芽米飯	三杯魚丁★	洋蔥炒蛋	炒有機蔬菜	黃瓜排骨湯	
17	113.11.25	一	小米飯	蔥爆肉絲	三色玉米	炒有機蔬菜	榨菜粉絲湯	
18	113.11.26	二	米飯	鹽酥雞	家常豆腐	香蔥花椰	四神湯	水果
19	113.11.27	三	白油麵	紅燒豬肉麵配料	蒸鍋貼			鮮乳
20	113.11.28	四	燕麥飯	脆瓜肉燥	涼薯炒蛋	炒有機蔬菜	香菇雞湯	水果
21	113.11.29	五	胚芽米飯	酸甜炒小卷★	毛豆炒干丁	涼拌海帶根	白菜蛋花湯	

可以補充鈣質的飲品

鮮乳

全脂、低脂
都很好

保久乳

記得選擇無調
味的保久乳

沖泡奶粉

經濟且方便
的鈣質來源

優酪乳

乳糖不耐者
可以嘗試

#每天早晚一杯奶 補充鈣質、蛋白質、維生素B群