

# 臺南市北區文元國小114年4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 | 114.04.01 | 二 | 燕麥飯  | 照燒雞腿丁   | 菇菇炒蛋    | 蒜香甘藍  | 金針肉絲湯  |     |
| 02 | 114.04.02 | 三 | 米粥   | 玉米蔬菜粥配料 | 炸香雞堡    | 漢堡包   |        | 優酪乳 |
| 03 | 114.04.07 | 一 | 紅藜飯  | 三泰燉肉    | 銀芽肉絲    | 炒有機蔬菜 | 涼薯蛋花湯  |     |
| 04 | 114.04.08 | 二 | 米飯   | 蒜頭雞     | 蜜汁豆干    | 香蔥花椰★ | 冬瓜蓮子湯  | 水果  |
| 05 | 114.04.09 | 三 | 白油麵  | 什錦炒麵配料  | 熟烤去骨雞腿  |       | 大頭菜排骨湯 | 鮮乳  |
| 06 | 114.04.10 | 四 | 燕麥飯  | 泰式打拋豬★  | 蘿蔔羹     | 炒有機蔬菜 | 人蔘雞湯   | 水果  |
| 07 | 114.04.11 | 五 | 胚芽米飯 | 炸物拼盤★   | 麻婆豆腐    | 什錦白菜  | 牛蒡湯    |     |
| 08 | 114.04.14 | 一 | 小米飯  | 花生豬腳    | 黃瓜肉絲    | 炒有機蔬菜 | 蘿蔔胡椒排骨 |     |
| 09 | 114.04.15 | 二 | 紅藜飯  | 東安雞     | 繽紛樂煮豆腐★ | 枸杞油菜  | 鮮菇肉絲湯  | 水果  |
| 10 | 114.04.16 | 三 | 米飯   | 肉絲蛋炒飯配料 | 蔥炒高麗菜   |       | 餛飩湯    | 豆漿  |
| 11 | 114.04.17 | 四 | 五穀飯  | 洋蔥壽喜肉片  | 瓠瓜粉絲煲   | 炒有機蔬菜 | 糯米雞湯   | 水果  |
| 12 | 114.04.18 | 五 | 米飯   | 香酥魚丁★   | 番茄炒蛋    | 玉筍青花  | 冰鎮仙草凍  |     |
| 13 | 114.04.25 | 五 | 米飯   | 麵輪燒肉    | 玉米薯丁    | 香燥豆芽  | 冬瓜盅    |     |
| 14 | 114.04.28 | 一 | 胚芽米飯 | 馬鈴薯燉肉   | 客家小炒★   | 炒有機蔬菜 | 藥膳排骨湯  |     |
| 15 | 114.04.29 | 二 | 米飯   | 雞肉絲飯料   | 滷蛋      | 白菜滷★  | 白菜魚丸湯★ | 水果  |
| 16 | 114.04.30 | 三 | 白油麵  | 義大利紅醬配料 | 滷雞腿     |       | 蘿蔔珍菇湯  | 鮮乳  |

