

臺南市北區文元國小114年5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	114.05.01	四	五穀飯	蒜泥白肉	海鮮豆腐煲★	燙有機蔬菜	四神湯	水果
02	114.05.02	五	米飯	三杯小卷★	紅蘿蔔炒蛋	蒜香甘藍	綠豆薏仁湯	
03	114.05.05	一	小米飯	筍乾排骨	毛豆炒干丁	炒有機蔬菜	三絲湯	
04	114.05.06	二	米飯	杏鮑菇燒雞	瓠瓜肉末★	涼拌海帶根	蒜花粉絲湯	水果
05	114.05.07	三	鍋燒意麵	鍋燒湯麵料★	蒸肉圓			鮮乳
06	114.05.08	四	紅藜飯	冬瓜燒肉	香菇蒸蛋	燙有機蔬菜	玉米龍骨湯	水果
07	114.05.09	五	五穀飯	香酥魚丁★	咖哩洋芋	蒜香青花菜	黃瓜針菇湯	
08	114.05.12	一	小米飯	南瓜燉肉	豆芽炒雞絲	炒有機蔬菜	番茄蛋花湯	
09	114.05.13	二	米飯	鹽水雞	黃瓜炒肉羹	蒜香豇豆	榨菜肉絲湯	水果
10	114.05.14	三	米飯	豬肉燴飯配料	燙青花菜		胡椒白菜雞湯	豆漿
11	114.05.15	四	燕麥飯	豆乳雞	滷肉燥油腐	炒有機蔬菜	茭白筍排骨湯	水果
12	114.05.16	五	胚芽米飯	酸甜炒小卷★	玉米炒蛋	照燒杏鮑菇	青菜豆腐湯	
13	114.05.19	一	紅藜飯	滷香豬排	絲瓜麵線	炒有機蔬菜	味噌魚湯★	
14	114.05.20	二	米飯	塔香雞丁	豆腐扒雙菇	瓠瓜三絲	紫菜蛋花湯	水果
15	114.05.21	三	白油麵	麻醬料	滷味		干貝鮮湯★	鮮乳
16	114.05.22	四	五穀飯	脆瓜肉燥	洋蔥起司蛋	炒有機蔬菜	珍珠冬瓜茶	水果
17	114.05.23	五	小米飯	左宗堂雞	玉米肉末	清炒豆芽	蘿蔔珍菇湯	
18	114.05.26	一	胚芽米飯	高昇排骨	螞蟻上樹	炒有機蔬菜	鮮菇肉絲湯	
19	114.05.27	二	小米飯	貴妃燒雞	白菜豆腐羹	蒜香空心菜	芹香貢丸湯	水果
20	114.05.28	三	米飯	火腿蛋炒飯配料	涼拌小黃瓜		冬瓜盅	鮮乳
21	114.05.29	四	燕麥飯	鳳梨酸甜肉	香滷豆干	炒有機蔬菜	香菇雞湯	水果

