

臺南市北區文元國小114年6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	114.06.02	一	小米飯	馬鈴薯燉肉	黃瓜肉絲	炒有機蔬菜	玉米蛋花湯	
02	114.06.03	二	米飯	熟烤去骨雞腿	絲瓜炒蛋	香燥豆芽	三絲湯	水果
03	114.06.04	三	白油麵	什錦湯麵配料★	豬肉餡餅			鮮乳
04	114.06.05	四	五穀飯	可樂豬腳	瓠瓜什錦	炒有機蔬菜	蛤仔雞湯★	水果
05	114.06.06	五	紅藜飯	香酥魚丁★	家常豆腐	蒜香青花菜	青木瓜湯	
06	114.06.09	一	胚芽米飯	紅燒排骨	韓式拌冬粉	炒有機蔬菜	味噌昆布湯	
07	114.06.10	二	小米飯	鹽酥雞	蘿蔔燒麵輪	豇豆炒肉絲	涼薯蛋花湯	水果
08	114.06.11	三	米飯	叉燒炒飯配料	蒜香甘藍		餛飩湯	豆漿
09	114.06.12	四	燕麥飯	蒜泥白肉	泡菜炒年糕	炒有機蔬菜	冰鎮仙草凍	水果
10	114.06.13	五	米飯	玉米炒蝦仁★	海帶芽炒蛋	蒜香空心菜	竹筍湯	
11	114.06.16	一	小米飯	薑汁燒肉	鮮蔬炒豆干	炒有機蔬菜	金針肉絲湯	
12	114.06.17	二	米飯	腰果雞丁	南瓜炒蛋	醬燒杏鮑菇	黃瓜排骨湯	水果
13	114.06.18	三	白油麵	咖哩雞腿醬配	燙青花菜		番茄蛋花湯	鮮乳
14	114.06.19	四	五穀飯	梅筍扣肉	玉米四色	炒有機蔬菜	白胡椒蘿蔔雞	水果
15	114.06.20	五	胚芽米飯	炸物拼盤	繽紛樂煮豆腐★	珍珠扒海絲	香菇冬瓜湯	
16	114.06.23	一	紅藜飯	咕咾肉	小黃瓜拌雞絲	炒有機蔬菜	白菜蛋花湯	
17	114.06.24	二	小米飯	蒜頭雞	起司洋芋	開陽白菜★	鮮菇肉絲湯	水果
18	114.06.25	三	米粥	海產粥配料★	三杯杏菇米血			優酪乳
19	114.06.26	四	燕麥飯	鵪鶉肉燥	絲瓜麵線	炒有機蔬菜	關東煮湯	水果
20	114.06.27	五	米飯	蔥油雞	紅蘿蔔炒蛋	蒜香甘藍	綠豆粉角湯	
21	114.06.30	一	餐盒					水果

