

臺南市北區文元國小114年9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	114.09.01	一	小米飯	蜜汁燒排骨	玉米肉末	炒有機蔬菜	三絲湯	
02	114.09.02	二	紅藜飯	鹽水雞	香滷豆干	什錦白菜	紫菜蛋花湯	水果
03	114.09.03	三	鍋燒意麵	鍋燒湯麵料★	蒸牙齒肉圓			鮮乳
04	114.09.04	四	燕麥飯	筍乾豬腳	豆芽炒肉絲	炒有機蔬菜	香菇雞湯	水果
05	114.09.05	五	米飯	蝦仁炒蛋★	番茄燒豆腐	醬燒杏鮑菇	珍珠冬瓜茶	
06	114.09.08	一	胚芽米飯	馬鈴薯燉肉	椒鹽豆腐	燙有機蔬菜	涼薯蛋花湯	
07	114.09.09	二	米飯	蔥油雞	宮廷醬炒年糕	蒜香空心菜	鮮菇肉絲湯	水果
08	114.09.10	三	五穀飯	咖哩豬燴飯	燙青花菜		關東煮湯	豆漿
09	114.09.11	四	小米飯	熟烤棒腿	麻婆豆腐	炒有機蔬菜	狗尾排骨湯	水果
10	114.09.12	五	米飯	三杯小卷★	南瓜炒蛋	涼拌海帶根	干貝鮮湯★	
11	114.09.15	一	紅藜飯	芋頭燒排骨	筍絲雜燴	炒有機蔬菜	蘿蔔胡椒排骨	
12	114.09.16	二	小米飯	冰糖醬雞	鮮蔬炒豆干	奶汁白菜	芹香貢丸湯	水果
13	114.09.17	三	白油麵	日式味噌豚骨★	黑胡椒毛豆莢			鮮乳
14	114.09.18	四	五穀飯	脆瓜肉燥	洋蔥炒蛋	炒有機蔬菜	綠豆湯	水果
15	114.09.19	五	米飯	香酥魚丁★	繽紛樂煮豆腐	塔香杏鮑菇	番茄蛋花湯	
16	114.09.22	一	胚芽米飯	滷香豬排	豆腐扒雙菇	炒有機蔬菜	玉米龍骨湯	
17	114.09.23	二	小米飯	栗子雞	蘿蔔羹	蒜香青花菜	四神湯	水果
18	114.09.24	三	米飯	海陸粥配料★	鮮肉包			鮮乳
19	114.09.25	四	燕麥飯	薑汁燒肉	起司洋芋	炒有機蔬菜	金針雞湯	水果
20	114.09.26	五	米飯	紅蘿蔔炒蛋	米血滷豆干	枸杞油菜	蘿蔔珍菇湯	
21	114.09.30	二	紅藜飯	紹興滷肉	玉米薯丁	炒有機蔬菜	味噌魚湯★	水果

2025.08
 中央研究院動物醫學研究所

小心！李斯特菌

可能潛伏在你家餐桌上！

要怎麼吃才安全？

○ 主要透過食用受污染的食物或水而感染

○ 避免食用未經殺菌的生乳及其乳製品

○ 烹飪前後、飯前應使用肥皂正確洗手

○ 生熟食分開處理

○ 食材徹底煮熟

○ 瓜果分切後應儘早食用完畢

💡 高危險族群（例如孕婦、免疫力低下者）要特別留意飲食安全喔！