

臺南市北區文元國小114年12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	114.12.01	一	胚芽米飯	芋頭燒排骨	香滷豆干	炒有機蔬菜	鮮菇肉絲湯	
02	114.12.02	二	米飯	照燒雞腿丁	玉米肉末	瓠瓜什錦	冬瓜盅	水果
03	114.12.03	三	燕麥飯	咖哩豬燴飯	芹蒜高麗菜		黃瓜排骨湯	鮮乳
04	114.12.04	四	小米飯	東安雞	南瓜炒蛋	炒有機蔬菜	三絲湯	水果
05	114.12.05	五	米飯	香酥魚丁★	麻婆豆腐	醬燒杏鮑菇	白菜蛋花湯	
06	114.12.08	一	小米飯	栗子燒肉	甘藍炒年糕	炒有機蔬菜	海芽蛋花湯	
07	114.12.09	二	紅藜飯	麻油雞	起司洋芋	燙萵苣	味噌魚湯★	水果
08	114.12.10	三	白油麵	香菇肉羹配料★	豬肉餡餅			豆漿
09	114.12.11	四	五穀飯	薑汁燒肉	毛豆炒干丁	炒有機蔬菜	金針雞湯	水果
10	114.12.12	五	米飯	蔥爆小卷★	番茄炒蛋	蒜香菠菜	玉米龍骨湯	
11	114.12.15	一	小米飯	紹興滷肉	螞蟻上樹	炒有機蔬菜	涼薯蛋花湯	
12	114.12.16	二	胚芽米飯	蒜燒雞	蜜汁豆干	田園花椰	黃瓜針菇湯	水果
13	114.12.17	三	米飯	肉絲蛋炒飯配料	紅燒獅子頭★		冬瓜蛤蜊湯★	優酪乳
14	114.12.18	四	燕麥飯	梅子排骨	香燥豆芽	炒有機蔬菜	香菇雞湯	水果
15	114.12.19	五	米飯	蝦仁炒蛋★	蔥燒豆腐	什錦高麗菜	紅豆小湯圓	
16	114.12.20	六	白油麵	義大利紅醬配料	滷雞腿		蘿蔔珍菇湯	水果 (運動會)
17	114.12.22	一	胚芽米飯	蘿蔔燒肉	玉米薯丁	燙有機蔬菜	芹香貢丸湯	
18	114.12.23	二	紅藜飯	三杯雞	鐵板豆腐	薑炒小白菜	榨菜肉絲湯	水果
19	114.12.24	三	白油麵	什錦湯麵配料★	蒸珍珠丸	聖誕點心		鮮乳
20	114.12.26	五	運	動	會	補	假	
21	114.12.29	一	小米飯	脆瓜肉燥	黃瓜燴珍珠★	炒有機蔬菜	大頭菜排骨湯	
22	114.12.30	二	胚芽米飯	左宗堂雞	家常豆腐	塔香海茸	甘藍蛋花湯	水果
23	114.12.31	三	米飯	海鮮粥配料★	銀絲卷			保久乳



冬至
吃碗湯圓
好運連連
幸福綿延

FORMOSA!