

台南市東區東光國民小學 112 年 3 月份午餐食譜

營養師：黃硯廷

執行秘書：源曼琪

校長：林義順

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量-大卡
1	3月1日	三	米粉	金瓜炒米粉	紅燒雞翅	香炒油菜	蘿蔔貢丸湯	乳品	562
2	3月2日	四	糙米飯	親子丼	小魚炒豆干	有機蔬菜	蛤蜊味噌湯		566
3	3月3日	五	糙米飯	石斑魚粥	海芽炒蛋	有機蔬菜	菠蘿麵包	水果	786
4	3月6日	一	小米飯	京都排骨	白菜滷	蠔油萵苣	芹菜魚皮湯	水果	626
5	3月7日	二	糙米飯	香菇肉燥	腐皮豆芽	有機蔬菜	瓜仔雞湯		561
6	3月8日	三	白米飯	咖哩炒飯	鹽蒸雞蛋	油蔥地瓜葉	綠豆薏仁湯	乳品	716
7	3月9日	四	糙米飯	蒜頭雞	肉絲甘藍菜	雙色花菜	青木瓜排骨湯		571
8	3月10日	五	糙米飯	三杯油豆腐	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	關東煮	水果	563
9	3月13日	一	小米飯	粉蒸肉	三杯鮑菇	尼龍白菜	牛蒡雞湯	水果	668
10	3月14日	二	糙米飯	豬肉壽喜燒	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯		534
11	3月15日	三	細白麵	野菇培根白醬	西芹小甜條	彩椒花椰菜	黑糖山粉圓	乳品	522
12	3月16日	四	糙米飯	泰式椒麻雞	蒲瓜粉絲	薑絲油菜	白菜菇菇湯		566
13	3月17日	五	糙米飯	鮭魚飯	黃金毛豆果	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	632
14	3月20日	一	小米飯	糖醋排骨	芥藍炒肉絲	芹香高麗菜	豆薯蛋花湯	水果	596
15	3月21日	二	糙米飯	蜜汁雞丁	菜脯炒蛋	有機蔬菜	大頭菜排骨湯		626
16	3月22日	三	細意麵	古早味肉燥	香菇白菜	香拌地瓜葉	蒜頭雞湯	乳品	719
17	3月23日	四	糙米飯	沙茶肉片	文蛤豆芽	薑絲蚵白菜	紫菜蛋花湯		511
18	3月24日	五	糙米飯	咖哩豆腐	番茄炒蛋	有機蔬菜	黃金玉米湯	水果	577
19	3月25日	六	糙米飯	招牌鹹酥雞	鴿蛋滷味	薑絲油菜	愛玉檸檬	水果	647
20	3月27日	一	小米飯	三杯雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	649
21	3月28日	二	筆管麵	義式肉醬	五香滷雞腿	青花菜	黑糖珍珠		450
22	3月29日	三	糯米	筒仔米糕	滷蛋	涼拌小黃瓜	四神湯	乳品	680
23	3月30日	四	糙米飯	打拋豬肉	紅燒粉絲	蝦皮高麗菜	香菜蘿蔔湯		501
24	3月31日	五	糙米飯	香酥魚柳	塔香海草	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	水果	604

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜
 2. 本校採用檢驗合格之肉品、均附有證明
 3. 週五供應「低碳環保健康素」
 4. 本校一律使用國產豬食材

