

台南市東區東光國民小學 113 年 8-9 月份午餐食譜

營養師：黃硯廷

執行秘書：李嘉津

校長：歐陽兩坤

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量-大卡
1	8月30日	五	漢堡	和風炒肉	玉米豆丁	酸甜小黃瓜	冬瓜檸檬	水果	
2	9月2日	一	小米飯	玉米雞茸粥	滷蛋	荷葉白菜	菠蘿麵包	水果	
3	9月3日	二	糙米飯	瓜仔肉燥	竹筍炒肉絲	有機空心菜	芹菜魚皮湯		
4	9月4日	三	米粉	金瓜炒米粉	茶香滷雞塊	蒜香空心菜	蘿蔔貢丸湯	乳品	
5	9月5日	四	芝麻飯	橙汁排骨	香蔥鮑菇絲	有機青松菜	仙草蜜		
6	9月6日	五	糙米飯	黃金鮪魚蛋	毛豆小甜條	有機味美菜	玉米濃湯	水果	
7	9月9日	一	小米飯	壽喜燒	玉米雞茸	有機蚵白菜	關東煮	水果	
8	9月10日	二	糙米飯	香菇燒雞	蔥花炒蛋	黑葉白菜	牛蒡雞湯		
9	9月11日	三	紅麵線	當歸鴨	蜜汁叉燒包	蔥油萵苣	藥膳當歸湯	乳品	
10	9月12日	四	糙米飯	京醬肉絲	白菜滷	有機空心菜	黃瓜排骨湯		
11	9月13日	五	糙米飯	五味魷魚	海帶白干絲	有機莧菜	冬瓜決明子茶	水果	
12	9月16日	一	小米飯	南瓜燉肉	三杯杏鮑菇	有機青油菜	香菇雞湯	柚子	
13	9月17日	二		中秋節					
14	9月18日	三	白米飯	虱目魚鹹粥	關東滷味	油蔥地瓜葉	台南槓餅	乳品	
15	9月19日	四	紫米飯	黃金親子丼	蠔油海帶根	黑葉白菜	海芽味噌湯		
16	9月20日	五	糙米飯	香酥魚	鹽味毛豆莢	有機小松菜	冬瓜蛤蠣湯	水果	
17	9月23日	一	小米飯	糖醋排骨	小魚炒豆干	荷葉白菜	青木瓜雞湯	水果	
18	9月24日	二	糙米飯	蘑菇燒肉	XO醬炒瓢瓜	有機味美菜	海帶排骨湯		
19	9月25日	三	鐵板麵	義大利肉醬	起司馬鈴薯	彩椒花椰菜	南瓜濃湯	乳品	
20	9月26日	四	糙米飯	香酥雞米花	柴香銀芽雞絲	有機青松菜	紫菜蛋花湯		
21	9月27日	五	糙米飯	咖哩魚丁	番茄炒蛋	有機莧菜	綠豆薏仁湯	水果	
22	9月30日	一	小米飯	泡菜燒肉	螞蟻上樹	有機蚵白菜	蒜頭雞湯	水果	

- 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  
 5. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。