台南市東區東光國民小學 113 年 10 月份午餐食譜

營養師：黃硯廷　　執行祕書：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/乳品	熱量-大卡
1	10 月 1 日	二	糙米飯	三杯雞	鮑菇炒肉絲	黑葉白菜	鮮筍魚丸湯		609
2	10 月 2 日	三	細拉麵	紅燒豬肉麵	海結燒百頁	香炒青江菜	藥膳紅燒湯	乳品	780
3	10 月 3 日	四	紅藜飯	黃金肉燥	榨菜炒肉絲	空心菜	九尾雞湯		680
4	10 月 4 日	五	糙米飯	泰式打拋豆干	海芽炒蛋	小松菜	蛤蠣魚皮湯	水果	658
5	10 月 7 日	一	小米飯	羅宋排骨	甘藍花枝燒	黑葉白菜	鮮筍雞湯	水果	620
6	10 月 8 日	二	糙米飯	梅子雞	蒜香海帶根	味美菜	牛蒡排骨湯		550
7	10 月 9 日	三	細白麵	浮水魚羹	黑白切滷味	扁魚白菜	小兔包	乳品	673
8	10 月 10 日	四	國慶日						0
9	10 月 11 日	五	糙米飯	瓜仔蒸魚	蜜汁白干絲	莧菜	黑糖地瓜粉圓甜湯	水果	760
10	10 月 14 日	一	小米飯	芋香粉蒸肉	麻婆豆腐	青油菜	干貝茶壺湯	水果	673
11	10 月 15 日	二	糙米飯	蔥油雞	腐皮大豆芽	黑葉白菜	鮮肉餛飩湯		567
12	10 月 16 日	三	刈包	紅燒豬排	蔬菜粄條	酸甜小黃瓜	四神排骨湯	乳品	643
13	10 月 17 日	四	鷹嘴豆飯	蜜汁滷豬腳	油悶筍干	荷葉白菜	瓜仔雞湯		553
14	10 月 18 日	五	糙米飯	田園咖哩	青蔥蝦仁炒蛋	小松菜	紫菜蛋花湯	水果	606
15	10 月 21 日	一	小米飯	油蔥蝦皮肉燥	扁魚白菜	黑葉白菜	虱目魚丸湯	水果	598
16	10 月 22 日	二	糙米飯	豆鼓蒸排骨	雲南薄片	味美菜	冬菜鴨粉絲湯		604
17	10 月 23 日	三	拉麵	味噌拉麵料	港式燒賣	香炒奶油白菜	味噌大骨湯	乳品	766
18	10 月 24 日	四	糙米飯	椒麻雞	年糕白菜燒	青松菜	青木瓜排骨湯		573
19	10 月 25 日	五	糙米飯	三杯中卷	丁香炒豆干	蚵白菜	柴香海帶湯	水果	698
20	10 月 28 日	一	小米飯	筍乾滷肉	蘿蔔滷麵輪	空心菜	香菇雞湯	水果	633
21	10 月 29 日	二	糙米飯	蔥爆肉絲	魚香粉絲	黑葉白菜	白玉蛤蠣湯		525
22	10 月 30 日	三	紅麵線	麵線糊	紅燒子頭	水蓮豆芽	黑糖雙色花捲	乳品	720
23	10 月 31 日	四	薏仁飯	南洋沙嗲雞	洋蔥天婦羅	青油菜	肉骨茶湯		538

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。