

台南市東區東光國民小學 113 年 11 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/ 乳品	熱量- 大卡
1	11月1日	五	糙米飯	泡菜豆腐	火腿玉米炒蛋	小松菜	關東煮	水果	
2	11月4日	一	小米飯	雞肉絲飯	福菜筍乾	黑葉白菜	九尾雞湯	水果	
3	11月5日	二	糙米飯	壽喜燒	雙色海帶絲	味美菜	芙蓉味噌湯		
4	11月6日	三	白米飯	番茄蛋炒飯	迷迭香雞腿	香炒奶油白菜	玉米濃湯	乳品	
5	11月7日	四	蕎麥飯	黃金鴿蛋肉燥	菜脯蛋	空心菜	虱目魚皮湯		
6	11月8日	五	糙米飯	破布子蒸魚	三杯杏鮑菇	蚵白菜	日式茶壺湯	水果	
7	11月11日	一	小米飯	沙茶肉絲	香菇白菜	青松菜	白玉貢丸湯	水果	
8	11月12日	二	糙米飯	咖哩雞	黃金腰果蝦仁	黑葉白菜	紫菜蛋花湯		
9	11月13日	三	細白麵	蒜香海鮮白醬	牛角麵包	彩椒花椰菜	南瓜濃湯	乳品	
10	11月14日	四	糙米飯	蒙古炒肉	泡菜大豆芽	蚵白菜	老薑燉雞湯		
11	11月15日	五	糙米飯	三杯豆干	番茄炒蛋	小松菜	味噌鮮魚湯	水果	
12	11月18日	一	小米飯	紅燒軟排骨	塔香海草	黑葉白菜	金黃玉米湯	水果	
13	11月19日	二	糙米飯	蜜汁燒雞	XO醬粉絲	味美菜	酸辣湯		
14	11月20日	三	紅麵線	當歸排骨	醬燒肉包	蠔油美生菜	枸杞當歸湯	乳品	
15	11月21日	四	紫米飯	京醬肉絲	魚香豆腐	青油菜	菇菇蛋花湯		
16	11月22日	五	糙米飯	香酥魚柳	鹽味毛豆莢	蚵白菜	黑糖薑汁豆花	水果	
17	11月25日	一	小米飯	椒麻肉片	銀芽雞絲	青松菜	冬瓜排骨湯	水果	
18	11月26日	二	糙米飯	招牌鹽酥雞	蠔油海帶根	黑葉白菜	決明子麥茶		
19	11月27日	三	細白麵	榨菜肉絲麵料	滷蛋	香炒尼龍白菜	鮮肉餛飩湯	乳品	
20	11月28日	四	糙米飯	洋芋燉肉	木須鮑菇絲	荷葉白菜	玉米雞湯		
21	11月29日	五	糙米飯	咖哩百頁	翡翠吻魚炒蛋	小松菜	紫菜魚丸湯	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。