

台南市東區東光國民小學 113 年 12 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	12月2日	一	小米飯	梅干扣肉	沙茶粉絲	黑葉白菜	麻油雞湯	水果	
2	12月3日	二	糙米飯	栗子燒雞	西班牙炒蛋	味美菜	綠豆薏仁湯		
3	12月4日	三	鍋燒意麵	海鮮鍋燒料	鹽蒸雞蛋	香炒奶油白菜	昆布海鮮高湯	乳品	
4	12月5日	四	燕麥飯	砂鍋鴨	培根高麗菜	蚵白菜	蘿蔔玉米湯		
5	12月6日	五	糙米飯	蒲燒鰻魚	三杯小豆干	有機菠菜	海芽味噌湯	水果	
6	12月7日	六	漢堡	卡拉雞腿排	地瓜薯條QQ球	酸甜小黃瓜	雷夢愛玉山粉圓	水果	
7	12月10日	二	小米飯	冬瓜滷肉	胡蘿蔔炒蛋	蚵白菜	香菇雞湯		
8	12月11日	三	細意麵	鹽水意麵肉燥	蔥油雞腿	香炒尼龍白菜	冬瓜魚丸湯	乳品	
9	12月12日	四	糙米飯	雞肉絲	海結燒土豆	青油菜	香菜貢丸湯		
10	12月13日	五	糙米飯	味噌龍膽石斑魚	麻婆豆腐	黑葉白菜	紫菜蛋花湯	水果	
11	12月16日	一	小米飯	瓜仔肉燥	香菇肉羹	荷葉白菜	虱目魚皮湯	水果	
12	12月17日	二	糙米飯	泡菜燒肉	玉米雞茸	小松菜	柴香海帶芽湯		
13	12月18日	三	糯米飯	麻油雞米糕	小兔包+滷蛋	紅蔥菠菜	四神排骨湯	乳品	
14	12月19日	四	紅藜飯	粉蒸排骨	雙色海帶絲	黑葉白菜	味噌豆腐湯		
15	12月20日	五	糙米飯	椒鹽烏魚丁	蜜汁豆乾丁	味美菜	紫米紅豆湯圓	水果	
16	12月23日	一	小米飯	味噌燒肉	洋蔥鮭魚炒蛋	青松菜	枸杞牛蒡雞湯	水果	
17	12月24日	二	糙米飯	雞肉親子丼	日式蘿蔔滷	有機菠菜	日式茶壺湯		
18	12月25日	三	鐵板麵	義式蘑菇豬排	雪人甜包	聖誕花椰菜	火腿玉米濃湯	乳品	
19	12月26日	四	糙米飯	花雕雞	小卷甘藍菜	青油菜	大頭菜排骨湯		
20	12月27日	五	糙米飯	香酥魚	沙茶凍豆腐	蚵白菜	小卷米粉湯	水果	
21	12月30日	一	小米飯	糖醋排骨	螞蟻上樹	荷葉白菜	榨菜魚皮湯	水果	
22	12月31日	二	糙米飯	可樂豬腳	青蔥蝦仁炒蛋	小松菜	人蔘雞湯		

- 備註： 1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜 3. 週五供應「低碳環保健康素」
 2. 本校採用檢驗合格之肉品、均附有證明 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。

