

台南市東區東光國民小學 114 年 5 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	5月1日	四	香鬆飯	蒙古烤肉片	柴香豆芽	有機青油菜	竹筍雞湯		
2	5月2日	五	糙米飯	南洋沙嗲豆腐	西班牙炒蛋	黑葉白菜	關東煮	水果	
3	5月5日	一	小米飯	南瓜燉肉	鮑菇炒肉絲	有機青松菜	味噌石斑魚湯	水果	
4	5月6日	二	糙米飯	椒麻雞	吻魚莧菜	有機小松菜	青木瓜排骨湯		
5	5月7日	三	糙米飯	虱目魚鹹粥	茶香雞塊	香拌豇豆	香蔥花捲	乳品	
6	5月8日	四	糙米飯	紅燒排骨	培根高麗菜	荷葉白菜	玉米濃湯		
7	5月9日	五	糙米飯	香酥魚	雙色海帶絲	有機空心菜	檸檬愛玉	水果	
8	5月12日	一	小米飯	冬瓜滷肉	木須鮮筍絲	黑葉白菜	文蛤絲瓜湯	水果	
9	5月13日	二	糙米飯	瓜仔雞	豆薯炒肉絲	有機莧菜	黃瓜排骨湯		
10	5月14日	三	白米飯	咖哩炒飯	迷迭香雞腿	香炒空心菜	紫菜蛋花湯	乳品	
11	5月15日	四	紫米飯	糖醋排骨	螞蟻上樹	有機青油菜	鳳梨苦瓜雞湯		
12	5月16日	五	糙米飯	蜜汁黑豆乾	番茄炒蛋	有機蚵白菜	魚皮湯	水果	
13	5月19日	一	小米飯	沙茶肉片	泡菜大豆芽	荷葉白菜	鮮筍排骨湯	水果	
14	5月20日	二	糙米飯	雞米花	豇豆炒肉末	有機味美菜	鳳梨冰茶		
15	5月21日	三	紅麵線	麵線糊	肉圓	蒜香地瓜葉	菠蘿麵包	乳品	
16	5月22日	四	糙米飯	粉蒸肉	麻婆豆腐	有機青油菜	牛蒡排骨湯		
17	5月23日	五	糙米飯	蒲燒虱目魚	豆薯炒蛋	黑葉白菜	蛤蜊冬瓜湯	水果	
18	5月26日	一	小米飯	親子丼	鮮蔬章魚燒	有機青松菜	海帶柴魚湯	水果	
19	5月27日	二	糙米飯	豆鼓燒排骨	三杯海茸	有機小松菜	香菇雞湯		
20	5月28日	三	糯米	肉粽	煉乳銀絲卷	酸甜小黃瓜	味噌豆腐湯	乳品	
21	5月29日	四	薏仁飯	鵪鶉肉燥	胡蘿蔔炒蛋	黑葉白菜	冬瓜山粉圓		

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。