

臺南市北區文元國小114年11月份營養午餐



※菜色僅供參考，特殊狀況(颱風、退貨、停水、停電)變動食譜；**一律使用國產豬肉**

★表示此道菜色有使用到海鮮(或魚露或柴魚片)，對海鮮過敏者請自行

No	日期	星	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果
01	114.11.03	一	紅藜飯	豉汁排骨	韓式拌冬粉	炒有機蔬菜	芹香貢丸湯	
02	114.11.04	二	胚芽米飯	蔥油雞	香滷豆干	絲瓜麵線	冬瓜龍骨湯	水果
03	114.11.05	三	米飯	麻油豬肉拌飯	什錦高麗菜		蘿蔔玉米排骨	鮮乳
04	114.11.06	四	燕麥飯	冰糖醬雞	海帶芽炒蛋	燙有機蔬菜	黃瓜針菇湯	水果
05	114.11.07	五	米飯	椒鹽魚丁★	番茄燒豆腐	開陽白菜★	當歸米血湯	
06	114.11.10	一	小米飯	可樂豬腳	蔥爆甜不辣★	炒有機蔬菜	玉米濃湯	
07	114.11.11	二	紅藜飯	貴妃燒雞	三杯豆干	香蔥花椰★	鮮菇肉絲湯	水果
08	114.11.12	三	鍋燒意麵	鍋燒湯麵料★	蒸鍋貼			鮮乳
09	114.11.13	四	五穀飯	筍乾排骨	黃瓜肉絲	燙有機蔬菜	香菇雞湯	水果
10	114.11.14	五	米飯	酸甜炒小卷	毛豆炒蛋	奶油玉米油菜	青菜豆腐湯	
11	114.11.17	一	胚芽米飯	馬鈴薯燉肉	白菜豆腐羹	炒有機蔬菜	干貝鮮湯	
12	114.11.18	二	小米飯	韓式炸雞	蘿蔔燒麵輪	蒜香青花菜	紫菜蛋花湯	水果
13	114.11.19	三	米粥	蔬菜鹹粥配料	熟烤去骨雞腿			豆漿
14	114.11.20	四	燕麥飯	味噌炒肉片	豆腐扒雙菇	炒有機蔬菜	蒜頭雞	水果
15	114.11.21	五	米飯	奶油蒜蝦★	紅蘿蔔炒蛋	塔香杏鮑菇	玉米龍骨湯	
16	114.11.22	六	白油麵	什錦炒麵配料	檸檬雞翅		冬瓜露	(大港校慶)
17	114.11.24	一	紅藜飯	黑胡椒骰子肉	洋蔥炒蛋	燙有機蔬菜	魚丸冬粉湯★	(僅供文元)
18	114.11.25	二	小米飯	蜜汁雞腿	繽紛樂煮豆腐	腐皮甘藍	蘿蔔珍菇湯	水果
19	114.11.26	三	白油麵	義大利白醬料★	燙青花菜		番茄蛋花湯	鮮乳
20	114.11.27	四	五穀飯	茄香肉燥	黃瓜燴鳩蛋	炒有機蔬菜	人蔘雞湯	水果
21	114.11.28	五	米飯	栗子雞	銀芽肉絲	蒜香菠菜	山藥排骨湯	

