

1~2月份營養午餐食譜【日新便當製】

民國國小 服務專線：(08)7372607

請給我們一句良性建議，我們竭誠為您服務及改進!謝謝!

日期	星期	主食	主菜	副 食		湯		熱量
1/1	四	元旦休假						
1/2	五	糙米飯	梅干扣肉(煮)	日式鍋物(煮)	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯		698
1/5	一	香Q白米飯	古早味肉燥(煮)	蔥花蛋(炒)	季節青菜	高麗菜味噌湯		705
1/6	二	燕麥飯	塔香嫩雞(炒)	扁魚白菜肉片(燴)	季節青菜	冬瓜大骨湯	當季 水果	768
1/7	三	麵條	蕃茄肉醬麵(煮)	里肌燒肉(燒)	季節青菜	鮮菇枸杞雞湯		715
1/8	四	香Q白米飯	香酥肉塊(炸)	蔥爆肉絲(爆炒)	季節青菜	酸菜鴨		705
1/9	五	胚芽米飯	蒜泥白肉(炒)	四季豆炒豆包(炒)	有機蔬菜	花生仁湯		718
1/12	一	香Q白米飯	打拋肉(煮)	小黃瓜炒雞柳(炒)	季節青菜	豆腐味噌湯		705
1/13	二	五穀飯	香滷雞翅(滷)	香菇肉羹(煮)	季節青菜	大黃瓜湯	當季 水果	788
1/14	三	香Q白米飯	肉絲蛋炒飯(炒)	芝麻包(蒸)	季節青菜	牛奶		828
1/15	四	香Q白米飯	酥炸魚丁(炸)	冬瓜肉燥(燒)	季節青菜	玉米蛋花湯		715
1/16	五	糙米飯	筍干滷肉(滷)	蕃茄滑蛋(滑)	有機蔬菜	蘿蔔雞湯		698
1/19	一	香Q白米飯	黑胡椒豬柳(炒)	玉米三丁(炒)	季節青菜	玉米濃湯		705
1/20	二	香Q白米飯	醬爆雞丁(炒)	螞蟻上樹(炒)	季節青菜	味噌湯	當季 水果	763
1/21	三	肉燥飯 素香鬆	香菇肉燥(煮)	鐵板銀芽雞絲(炒)	季節青菜	豆漿		775
1/22	四	香Q白米飯	香雞排(炸)	洋芋咖哩肉丁(煮)	季節青菜	四神湯		705
1/23	五	胚芽米飯	照燒肉排(燒)	黃金炒蛋(炒)	有機蔬菜	椰汁西米露		750
2/23	一	香Q白米飯	薑爆麻油雞(爆炒)	咖哩花椰肉片(炒)	季節青菜	蔬菜蛋花湯		710
2/24	二	五穀飯	塔香豬柳(煮)	麻婆豆腐(煮)	季節青菜	甜薯雞湯	當季 水果	783
2/25	三	糯米飯	筒仔米糕	滷蛋(滷)	季節青菜	海結大骨湯		718
2/26	四	糙米飯	麻醬肉片(炒)	脆皮時蔬芋丸(炸)	有機蔬菜	綠豆蒜		715
2/27	五	228補假						

※每日供應三菜一湯，若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單，謝謝!

※每週供應1次水果 ※每週供應1次有機蔬菜 ※每月供應1次乳品 ※每月供應1次豆漿

本菜單部分食材含有衛福部公告過敏原(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品)，適合對其過敏體質者用

※本校一律使用國產豬肉食材

廠商營養師：林美香

午餐秘書：

學務主任：

校長：