

5.1.3蔬食日■推動一週一蔬食日 (本校營養午餐由北門國小中央廚房提供)

臺南市北門區北門國小
113 年 03 月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一	附餐二	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
03/01	五	白米飯	三杯雞丁	花椰菜炒魷魚	有機蔬菜	紫菜菇菇湯	全脂保久乳		5.4	2.2	1.7			0.5	653.7
		白米	白米飯	三杯雞丁	花椰菜炒魷魚	紫菜, 金針菇, 肉絲	全脂保久乳								
03/04	一	白米飯	清蒸檸檬魚	紅蘿蔔炒蛋	豆芽炒韭菜	米粉湯	芭樂		5	3.1	2.1	0.3	0.6		633.4
		白米	白米飯	紅蘿蔔炒蛋	韭菜, 蒜末, 豆芽菜	米粉湯	芭樂								
03/05	二	糙米飯	蒜香雞丁	玉米炒絞肉	有機蔬菜	義式燉湯	香蕉		3.9	1.5	1.5		0.6		483.1
		糙米, 白米	蒜香雞丁	玉米炒絞肉	蒜末, 有機小白菜	義式燉湯	香蕉								
03/06	三	海鮮粥		關東煮	鹽味毛豆莢	海鮮粥配料	全脂保久乳	麵包	4.1	2.5	0.4			0.5	479.8
		白米		關東煮	帶菜毛豆	海鮮粥配料	全脂保久乳	麵包							
03/07	四	糙米飯	南瓜燒雞	黃瓜炒肉片	蠔油青江菜	紫菜蛋花湯	小蘋果		3.5	5.8	9.7		0.5		683
		糙米, 白米	南瓜, 雞丁, 香菇, 洋蔥, 蒜末	黃瓜, 肉片, 雞丁, 蒜末	蠔油, 蒜末, 青江菜, 蒜香	紫菜, 雞蛋, 青蔥	蘋果								
03/08	五	白米飯	蒜泥白肉	毛豆燴豆腐	有機蔬菜	味噌湯	茂谷柑		4.3	4.6	0.7	0.4	0.9		649.1
		白米	蒜泥, 雞肉, 蒜末	毛豆, 豆腐, 蒜末	蒜末, 有機小白菜	味噌湯	茂谷柑								
03/11	一	白米飯	豆豉魚肉	筍乾滷豆腐	蒜香青花菜	綠豆湯	履歷豆漿		5.1	4	1.1	0.1			675.5
		白米	豆豉, 魚肉, 蒜末	筍乾, 豆腐, 蒜末	蒜末, 青花菜	綠豆湯	履歷豆漿								
03/12	二	糙米飯	蜜汁排骨	滷冬瓜	有機蔬菜	金針白菜湯	香蕉		3.1	3.4	1.4		0.6		509.7
		糙米, 白米	蜜汁, 排骨, 蒜末	冬瓜, 雞丁, 蒜末	蒜末, 有機小白菜	金針, 白菜, 雞丁	香蕉								
03/13	三	炸醬麵	炸醬麵配料	白煮蛋	薑絲白菜	貢丸湯	全脂保久乳		5.3	3	0.9	0.7		0.5	708.8
		白油麵	炸醬麵配料	雞蛋	小白菜, 薑絲	芹菜, 貢丸	全脂保久乳								
03/14	四	糙米飯	油蔥雞肉絲	玉米燒肉末	蒜香高麗菜	海帶芽蛋花湯	蓮霧		3.2	2.7	1.4	0.3	0.1		455.5
		糙米, 白米	調味雞肉絲, 油蔥酥	玉米, 豬肉末, 蒜末	高麗菜, 蒜末, 紅蘿蔔	海帶芽, 雞蛋, 蒜末	蓮霧								
03/15	五	白米飯	京醬肉絲	銀芽肉絲	有機蔬菜	酸辣湯	芭樂		4.2	3.4	1.9	0.8	0.6		636.7
		白米	京醬, 肉絲, 蒜末	銀芽, 肉絲, 蒜末	蒜末, 有機小白菜	酸辣湯	芭樂								
03/18	一	白米飯	虱目魚排	玉米燴芋子	蒜香青花菜	翡翠响蛋蛋花湯	小蘋果		5.2	1.4	0.9	0.1	0.5		498.7
		白米	虱目魚排	玉米, 芋子, 蒜末	蒜末, 青花菜	响蛋, 雞蛋, 翡翠	蘋果								
03/19	二	糙米飯	蔥爆雞丁	鮮肉燒賣	有機蔬菜	關東煮湯	香蕉		4.1	2.2	1.4	0.9	0.6		566
		糙米, 白米	蔥爆, 雞肉, 蒜末	鮮肉, 燒賣, 蒜末	有機蔬菜	關東煮湯	香蕉								

臺南市北門區北門國小
113 年 05 月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一	附餐二	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
05/01	三	竹筍鹹粥	鮑魚鬆	奶皇包	有機蔬菜	竹筍鹹粥配料	全脂保久乳		5.5	2.5	0.7	0.3		0.5	628.1
		白米	鮑魚鬆	奶皇包	蒜末, 有機小白菜	竹筍鹹粥配料	全脂保久乳								
05/02	四	糙米飯	蒜泥白肉	玉米炒蛋	腐皮白菜	綠豆湯	茂谷柑		4.4	5.4	5.6		0.9		869.3
		糙米, 白米	蒜泥, 雞肉, 蒜末	玉米, 雞蛋	腐皮, 白菜, 雞丁	綠豆湯	茂谷柑								
05/03	五	白米飯	可樂豬腳	滷冬瓜	有機蔬菜	味噌湯	芭樂		4	2.2	1.3	0.4	1.3		676.1
		白米	豬腳, 雞丁, 蒜末	冬瓜, 雞丁, 蒜末	蒜末, 有機小白菜	味噌湯	芭樂								
05/06	一	白米飯	馬鈴薯燉素肉	玉米蒸蛋	薑絲白菜	黃瓜珠貝湯	香蕉		4.6	1.9	1.3		1.1		538.9
		白米	馬鈴薯, 素肉, 蒜末	玉米, 雞蛋	小白菜, 薑絲	黃瓜, 珠貝, 雞丁	香蕉								
05/07	二	糙米飯	豉汁排骨	茄汁豬肉炒蛋	有機蔬菜	酸辣湯	芭樂		3.2	3.9	0.9	0.8	1.3		698.4
		糙米, 白米	豉汁, 排骨, 蒜末	茄汁, 豬肉, 炒蛋	蒜末, 有機小白菜	酸辣湯	芭樂								
05/08	三	擔仔麵	擔仔麵料	白煮蛋	豆芽炒韭菜	關東煮湯	全脂保久乳		8.5	3.6	1.4	0.1		0.5	932
		油麵	擔仔麵料	雞蛋	韭菜, 蒜末, 豆芽菜	關東煮湯	全脂保久乳								
05/09	四	糙米飯	味噌肉片	絲瓜豬肉麵線	涼拌干絲	南瓜豬肉湯	小蘋果		3.8	2.4	1.3		0.5		498.1
		糙米, 白米	味噌, 肉片, 蒜末	絲瓜, 豬肉, 麵線	干絲, 雞丁, 雞丁	南瓜, 豬肉, 雞丁	蘋果								
05/10	五	白米飯	家常滷肉	毛豆干丁	有機蔬菜	薑絲海帶芽湯	履歷豆漿		4.2	3.6	1.2				686
		白米	家常, 肉片, 蒜末	毛豆, 干丁, 蒜末	蒜末, 有機小白菜	薑絲, 海帶芽, 肉絲	履歷豆漿								
05/13	一	白米飯	蒜蓉海鮮豆腐煲	玉米炒蛋	蒜香青花菜	絲瓜蝦米湯	香蕉		4.9	1.6	0.9		1.2		536.7
		白米	蒜蓉, 海鮮, 豆腐, 蒜末	玉米, 雞蛋	蒜末, 青花菜	絲瓜, 蝦米, 雞丁	香蕉								
05/14	二	糙米飯	旺來肉片	竹筍炒肉絲	有機蔬菜	味噌番薯湯	小蘋果		3.1	4.3	1.4	0.2	0.8		519.5
		糙米, 白米	旺來, 肉片, 蒜末	竹筍, 肉絲, 蒜末	蒜末, 有機小白菜	味噌, 番薯, 雞丁	蘋果								
05/15	三	皮蛋瘦肉粥	檸檬油豬排	黑糖馬來糕	鹽味毛豆莢	皮蛋瘦肉粥配料	全脂保久乳		5.1	5	0.2	0.2		0.5	743.2
		白米	檸檬油豬排	黑糖馬來糕	帶菜毛豆, 蒜末	皮蛋, 瘦肉, 粥料	全脂保久乳								
05/16	四	糙米飯	燻蛋肉燥	塔香海茸	蒜香小黃瓜	八寶湯圓	芭樂		9.4	1.6	1.6	0.6	1.3		876.9
		糙米, 白米	燻蛋, 肉燥, 蒜末	塔香, 海茸, 蒜末	小黃瓜, 蒜末, 雞丁	八寶湯圓	芭樂								
05/17	五	白米飯	和風嫩雞	豆干炒銀芽	有機蔬菜	筍片肉絲湯	茂谷柑		4	11.4	4.1		0.9		1199.5
		白米	和風, 雞肉, 蒜末	豆干, 銀芽, 蒜末	蒜末, 有機小白菜	筍片, 肉絲, 雞丁	茂谷柑								
05/20	一	白米飯	樹子蒸魚	豆薯炒蛋	蒜香地瓜葉	什錦蔬菜湯	香蕉		4.3	1.7	1.1	0.1	1.3		532.5
		白米	樹子, 魚, 蒜末	豆薯, 炒蛋, 蒜末	蒜末, 地瓜葉, 紅蘿蔔	什錦蔬菜湯	香蕉								

午餐食譜

		白米	烏魚,耐炸油	冷凍馬鈴薯,冷凍玉米粒,雞蛋(白殼),黑胡椒粒	小干貝(乾),大白菜,鮮香菇,紅蘿蔔	鹽漬片,乾花菜,味噌,板豆腐,乾海帶芽,青蔥	柳橙									
01/20	二	糙米飯	三杯雞丁	筍乾炒高麗菜	有機蔬菜	羅宋湯	蓮霧	4.7	2.2	1.7		0.1				556.2
		糙米,白米		牛軋,香腸(肉類),九層塔,蛋(雞蛋),洋葱,白胡椒	筍乾,高麗菜,肉片(豬五花),蒜苗,鴻喜菇	蒜末,有機小白菜	蓮霧									
01/21	三	豬肉玉米鹹粥		蜜汁黑輪片	青江菜炒豆包	豬肉玉米鹹粥配料	全脂鮮乳	2.7	0.5	0.8	0.1		0.8			367.3
		白米		黑輪,芝麻(熟),二砂糖	青江菜,豆包,蒜末		全脂鮮乳									
01/22	四	糙米飯	滷白菜	麻婆豆腐	蒜香大陸妹	冬菜鴨肉粉絲湯	蘋果	3.5	2.9	0.9		0.5				622.3
		糙米,白米		大白菜,紅蘿蔔,香菇,肉片(豬五花),黑胡椒(乾),高麗菜	青蔥,板豆腐,豬絞肉,豆瓣醬	醃製冬菜,鴨肉,冬粉,老薑	蘋果									
01/23	五	白米飯	古早味肉燥	小黃瓜炒雞絲	有機蔬菜	高麗菜雞湯	小番茄	4	4.2	1.8	0.1	0.4				600.3
		白米		小黃瓜,雞肉絲,紅蘿蔔,蒜末	蒜末,有機小白菜	高麗菜,鮮香菇,薑母,光雞	小番茄									

營養午餐注意事項公告：

- 一、本校營養午餐使用國產豬肉。
- 二、營養午餐使用食材含有：甲殼類及其製品、芒果及其製品、花生及其製品、牛(羊)奶及其製品、蛋及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、魚類及其製品、使用亞硫酸鹽類等及其製品；不適合對其過敏體質者食用。
- 三、如因天氣、突發狀況等其他不可抗力因素更改菜單(食材)，其詳細菜單(食材)請依照當日「校園食登登錄平台2.0」為主。



受供餐午餐職秘簽名：
(菜單有建議請在簽名後說明)