

臺南市永康國民小學114學年度第2學期第4週午餐食譜暨營養分析

日期	3/2星期一		3/3星期二		3/4星期三		3/5星期四		3/6星期五	
	菜名	品名	菜名	品名	菜名	品名	菜名	品名	菜名	品名
主食	白米飯	白米	胚芽飯	胚芽	白油麵	白油麵	麥片飯	麥片	白米飯	白米
				白米						
菜一	栗子燒雞	去骨腿仁丁	三杯海鮮	暑魚丁	滷蛋	滷蛋	照燒肉片	火鍋肉片	海結豆輪	四方干
		冷凍乾粟仁		魷魚圈				鮮香菇		小麵輪
		乾鈕釦菇		杏鮑菇				洋葱大丁		海帶結
								紅蘿蔔片		紅蘿蔔大丁
								蒜泥		
								照燒醬		
					白芝麻					
菜二	番茄炒蛋	洗選雞蛋	刺瓜肉羹	肉羹	蔥肉餡餅	蔥肉餡餅	黃瓜黑輪	黑輪	蔬菜蒸蛋	洗選雞蛋
		牛蕃茄		大黃瓜				小黃瓜片		翡翠
				木耳片						鮮香菇
				紅蘿蔔片						玉米粒
菜三	玉筍白花	玉米筍	有機蔬菜	山茼蒿	菇香青江	金針菇	有機蔬菜	蚵白菜	玉筍青花	玉米筍
		白花菜				青江菜				青花菜
湯品	榨菜肉絲湯	腿肉絲	元宵湯圓	小湯圓	紅燒湯麵	腿肉丁	酸菜鴨肉湯	鴨肉丁	味噌豆腐湯	板豆腐
		榨菜絲		生紅豆		小白菜		酸菜絲		味噌
				熟花生仁		洋葱大丁				海帶芽
						白蘿蔔大丁				白柴魚片
						紅蘿蔔大丁				雞骨架
						雞骨架				
水果		大湖草莓								楠西香蕉
飲品					萬丹保久乳					