

臺南市永康國民小學114學年度第2學期第5週午餐食譜暨營養分析

日期	3/9星期一		3/10星期二		3/11星期三		3/12星期四		3/13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	紫米飯	紫米	糙米飯	糙米	白米粥	白米	燕麥飯	燕麥	白米飯	白米
		白米		白米		白米				
菜一	醬爆雞丁	雞里肌丁	砂鍋魚肉	暑魚丁	菲力雞排	菲力雞排	鼓汁排骨	軟小排	麻香豆腐	板豆腐
		黃椒小丁		山東白				洋蔥大丁		鴻禧菇
		紅椒小丁		金針菇				青椒大丁		雪白菇
		青椒小丁		木耳片						木耳絲
		熟腰果片								麻油
										枸杞
菜二	芹香干絲	白干絲	肉末洋芋	瘦絞肉	雞蛋牛奶捲	牛奶捲	豆芽雞絲	大成雞肉絲	紅蘿蔔炒蛋	洗選雞蛋
		芹菜		馬鈴薯小丁				豆芽菜		紅蘿蔔絲
		木耳絲		紅蘿蔔小丁				紅蘿蔔絲		
				翡翠						
菜三	菇香白菜	鴻禧菇	有機蔬菜	青松菜	什錦蔬菜粥	瘦絞肉	有機蔬菜	小松菜	芹香高麗	芹菜
		小白菜				高麗菜				高麗菜
						鮮香菇				
						玉米粒				
湯品	翡翠蛋花湯	洗選雞蛋	刺瓜貢丸湯	貢丸	什錦蔬菜粥	紅蔥頭末	冬瓜文蛤湯	文蛤	玉米蘿蔔湯	玉米粒
		翡翠		大黃瓜		青蔥		冬瓜		白蘿蔔大丁
		雞骨架		芹菜		雞骨架		雞骨架		雞骨架
水果		大湖草莓								永康小番茄
飲品						又禎豆奶				