

臺南市永康國民小學114學年度第2學期第6週午餐食譜暨營養分析

日期	3/16星期一		3/17星期二		3/18星期三		3/19星期四		3/20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	小米飯	小米	胚芽飯	胚芽	鍋燒意麵	意麵	麥片飯	麥片	海苔飯	白米
		白米		白米				白米		海苔粉
菜一	番茄燒雞	去骨腿仁丁	椒鹽魚柳	虱目魚柳	荷包蛋	荷包蛋	地瓜燒肉	腿肉丁	塔香麵腸	麵腸片
		牛番茄						CAS載切地瓜		杏鮑菇
		洋葱大丁						紅蘿蔔大丁		筍片
										木耳片
菜二	豆薯炒蛋	洗選雞蛋	滑蛋絲瓜	洗選雞蛋	南瓜千層	南瓜千層	洋葱三絲	培根片	毛豆豆干	豆干丁
		豆薯粗絲		絲瓜				洋葱絲		毛豆仁
				枸杞				水蓮菜		紅蘿蔔小丁
								木耳絲		
菜三	芝麻菠菜	菠菜	有機蔬菜	奶油白菜	雙色花菜	青花菜	有機蔬菜	蚵白菜	菇香油菜	雪白菇
		白芝麻				白花菜				油菜
湯品	金針肉絲湯	腿肉絲	帝豆龍骨湯	龍骨	鍋燒意麵湯	腿肉絲	香菇雞肉湯	光雞丁	玉米濃湯	洗選雞蛋
		乾金針		皇帝豆		香火腿片		乾鈕釦菇		馬鈴薯小丁
						魷魚丸		枸杞		紅蘿蔔小丁
						高麗菜		紅棗		洋葱小丁
						鮮香菇				玉米粒
						雞骨架				玉米濃湯粉
						白柴魚片				
水果		楠西蜜棗								南化香蕉
飲品						味全優酪乳				