

臺南市東區勝利國小 107 年 4 月份學校午餐食譜

營養師:薛美娟

執行秘書:胡瓊文

校長:余豐賜

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量 (大卡)
4月2日	一	小米飯	紅燒排骨	麻香海帶絲	高麗菜	關東煮湯		699
4月3日	二	細白麵	什錦炒麵料	德式香腸	青花椰	玉米濃湯	水果	739
4月9日	一	地瓜飯	麻醬肉燥	小瓜雞絲	有機蔬菜	味噌油腐湯		676
4月10日	二	糙米飯	白醬雞丁	韭香魚羹	炒大白菜	餛飩湯	水果	692
4月11日	三	米食	蔬菜鹹粥	魚排	尼龍菜	海苔肉鬆		733
4月12日	四	糙米飯	瓜子雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯	水果	693
4月13日	五	糙米飯	泰式海鮮	彩色花菜	薑絲油菜	魚丸湯	乳品	674
4月16日	一	小米飯	沙茶肉片	紅蘿蔔炒蛋	高麗菜	番茄豆腐湯		680
4月17日	二	糙米飯	卡拉雞腿	白醬鮮蔬	有機蔬菜	三色大湯	水果	704
4月18日	三	細白麵	番茄菇菇醬	豬排	彩虹五色蔬	綠豆湯		725
4月19日	四	地瓜飯	醋溜雞丁	西芹花枝	有機蔬菜	四神湯	水果	691
4月20日	五	白米飯	鮭魚飯	鐵板豆腐	什錦黃瓜	浮水魚羹湯	乳品	692
4月23日	一	小米飯	香菇魯肉丁	蜜汁滷味	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		678
4月24日	二	糙米飯	調味雞絲	菇香筍絲	青江菜	青蔥雞湯	水果	701
4月25日	三	細意麵	味噌湯拉麵	黃金豬排	玉米豆芽菜	白蛋		735
4月26日	四	糙米飯	咖哩雞	紅燒獅子頭	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	693
4月27日	五	糙米飯	明蝦海鮮	蕃茄炒蛋	彩蔬花椰	檸檬山粉圓	乳品	736
4月30日	一	小米飯	洋芋燉肉片	玉米雙色	有機蔬菜	貢丸菇菇湯		688

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚、停水、停電----）變動食譜。

2. 水果乳品係暫定。

3. 本校採用 4 章 1Q 可溯源之食材，資料登錄在校園食材登錄平臺。

4. 響應市府低碳綠能永續校園政策，本校每週五訂為健康低碳蔬食日，環保減碳又強身。

【健康飲食教育宣導】

---健康飲食習慣養成---

多喝白開水，少喝含糖飲料。

每餐均衡飲食，天天五蔬果。