

109 年 11 月 勝利

國小.中午餐食譜

食譜設計:李佩玲

No	日		期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果/ 乳品	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	主食	豆魚 肉蛋	蔬菜	堅果 油脂	水果 /糖	奶類	
1	11	月	2	日	一	小米飯	什錦滷肉	檸香花椰	蒜香大陸妹	地瓜芋圓湯		27	22	96	684	5	2.3	1.1	2	1	0
2	11	月	3	日	二	糙米飯	麻油雞	大白菜炒麵筋	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	25	21	83	620	4.2	2.2	1	2	1	0
3	11	月	4	日	三	米食	皮蛋瘦肉粥	海帶豆干	日式牛蒡	波蘿麵包		25	21	80	611	4.5	2.2	1	2	0.5	0
4	11	月	5	日	四	糙米飯	紅糟肉	什錦黃瓜	扁魚青江	味噌蛋花湯	乳品	33	33	92	797	5	2	1	3	0	1
5	11	月	6	日	五	糙米飯	瓜子蒸魚	泡菜年糕	有機蔬菜	青菜豆腐湯	水果	25	21	81	609	4	2.2	1.1	2	1	0
6	11	月	9	日	一	小米飯	咖哩雞	肉片炒高麗菜	有機蔬菜	紫菜湯		32	28	86	723	4.5	2	1.2	2	0	1
7	11	月	10	日	二	糙米飯	水晶蒼蠅頭	玉米雞茸	絲絲入扣	日式茶壺湯	水果	26	21	94	667	5	2.2	0.7	2	1	0
8	11	月	11	日	三	麵食	什錦烏龍麵	香酥雞翅	雙色花菜	餛飩湯		30	30	67	659	4.2	3	0.8	3	0	0
9	11	月	12	日	四	糙米飯	紅燒豬肉	糖醋花椰	有機蔬菜	翡翠湯	乳品	33	27	82	697	4.2	2.2	1.3	1.5	0	1
10	11	月	13	日	五	香鬆飯	什錦素菜	菜脯蛋	蠔油美生菜	魚皮湯	水果	26	25	80	649	4	2.5	0.9	2.5	1	0
11	11	月	16	日	一	小米飯	香酥雞	番茄炒蛋	有機蔬菜	蓮藕排骨湯		27	28	65	614	4	2.5	1	3	0	0
12	11	月	17	日	二	薏仁飯	紹興軟排	五柳銀芽	薑絲小白菜	冬瓜雞湯	水果	24	21	80	607	4	2.2	1	2	1	0
13	11	月	18	日	三	米飯	香腸炒飯	翅小腿x2	醋溜小黃瓜	南瓜濃湯		28	25	73	625	4.5	2.5	1	2.5	0	0
14	11	月	19	日	四	糙米飯	冰糖醬鴨	扁魚白菜	活力菠菜	紫菜蛋花湯	乳品	32	26	77	669	4	2.1	1	1.5	0	1
15	11	月	20	日	五	糙米飯	鐵板魚片	三色海帶根	有機蔬菜	綠豆湯	水果	25	18	95	638	5	2	1	1.5	1	0
16	11	月	23	日	一	小米飯	栗子燉肉	培根炒高麗菜	有機蔬菜	刈菜雞湯		27	22	85	642	4.3	2.5	1.1	1.8	1	0
17	11	月	24	日	二	糙米飯	奶香燉雞	滷冬瓜	薑絲油菜	豆芽排骨湯	水果	28	23	89	667	4.5	2.5	1.2	2	1	0
18	11	月	25	日	三	麵食	紅燒豬肉麵	毛豆莢	糖醋銀芽			28	22	64	563	4	2.8	0.8	1.5	0	0
19	11	月	26	日	四	紅藜飯	三杯雞	甜椒炒雙菇	粉絲瓠瓜	大頭菜湯	乳品	34	29	92	767	5	2.2	1	2	0	1
20	11	月	27	日	五	糙米飯	香酥鯖魚	番茄豆腐	有機蔬菜	關東煮湯	水果	29	29	87	725	4.5	2.8	0.8	3	1	0
21	11	月	30	日	一	小米飯	孜然烤肉	蘿蔔花生	枸杞菠菜	牛蒡雞湯		26	22	66	564	4	2.4	1.1	2	0	0