

111年度臺南市北門區三慈國小每周蔬食日午餐食譜

no	日期	星期	主食	主菜	副食	蔬菜	湯品	附餐
1	1月3日	一	地瓜飯	玉米泡菜	青蔥炒蛋	炒青江菜	藥膳山藥湯	香蕉
2	1月10日	一	香鬆飯	香酥圓鱈	茄汁甜不辣	蒜香菠菜	冬瓜素羊肉湯	小番茄
3	1月17日	一	米飯	沙茶魚丁	洋蔥炒蛋	炒白花椰菜	吻魚蛋花湯	茂谷
	1/21~2/12	一	寒假					
4	2月14日	一	麥片飯	香酥魚柳	彩椒燴豆腐	菇炒高麗菜	玉米鮮蔬湯	茂谷
5	2月21日	一	地瓜飯	香酥鱈魚	三杯鮮菇	韓式豆芽泡菜	筍絲鮮魚湯	柳丁
6	2月28日	一	放假					
7	3月7日	一	米飯	糖醋魚丁	菇炒青江菜	韭菜銀芽	味噌豆腐湯	茂谷
8	3月14日	一	地瓜飯	三杯百菇	螞蟻上樹	蒜香菠菜	冬瓜蛤蠣湯	鳳梨
9	3月21日	一	米飯	蒲燒魚腹	紅蘿蔔炒豆包	炒白花椰菜	紫菜蛋花湯	葡萄
10	3月28日	一	地瓜飯	素客家小炒	鮪魚蒸蛋	蒜香青花菜	筍絲鮮魚湯	香蕉
11	4月4日	一	放假					
12	4月11日	一	米飯	香酥魚肚	茄汁甜不辣	蒜香油菜	蘿蔔魚丸湯	香蕉
13	4月18日	一	米飯	南瓜咖哩	炒高麗菜	蒜香青花菜	筍絲魚皮湯	鳳梨
14	4月25日	一	米飯	香酥圓鱈	紅蘿蔔炒蛋	蒜香菠菜	鮮菇湯	香蕉
15	5月2日	一	地瓜飯	三杯鮮菇	滷冬瓜	青江玉米筍	味噌鮮魚湯	
16	5月9日	一	紅藜飯	樹子蒸魚	酸菜炒麵腸	炒高麗菜	枸杞菇湯	
17	5月16日	一	米飯	家常豆腐	炒白花菜	蒜香油菜	玉米濃湯	產銷履歷豆漿
18	5月23日	一	紅藜飯	砂鍋魚	瓠瓜炒香菇	蒜香青花菜	海帶芽魚丸湯	產銷履歷豆漿
19	5月30日	一	地瓜飯	蒲燒魚腹	玉米泡菜	韭菜銀芽	紫菜蛋花湯	
20	6月6日	一	地瓜飯	素客家小炒	炒高麗菜	蒜香青花菜	玉米濃湯	
21	6月13日	一	紅藜飯	樹子蒸魚	小黃瓜炒木耳	炒油菜	冬菜蘿蔔紅棗湯	
22	6月20日	一	紅藜飯	素三杯杏鮑菇	韭菜花炒蛋	炒高麗菜	味噌鮮魚湯	
23	6月27日	一	紅藜飯	香酥魚柳	洋蔥炒蛋	炒有機荷葉白菜	紫菜蛋花湯	
	7/4~8/29		暑假					
24	9月5日	一	地瓜飯	樹子蒸魚	蒸蛋	蒜香空心菜	筍絲鮮魚湯	香蕉
25	9月12日	一	米飯	香酥魚柳	彩椒燴豆腐	炒油菜	蕃茄蔬菜湯	產銷履歷豆漿
26	9月19日	一	香鬆飯	三杯豆腐菇菇	青蔥炒蛋	炒高麗菜	香菇竹筍湯	鮮奶
27	9月26日	一	米飯	香酥圓鱈	茄汁甜不辣	蒜香青江菜	味噌鮮魚湯	香蕉
28	10月3日	一	米飯	泰式水煮魚	韭菜花炒豆干	炒有機黑葉白菜	鮮菇湯	香蕉
29	10月10日	一	放假					香蕉
30	10月17日	一	米飯	蒜燒魚丁	豆干炒韭菜	炒有機黑葉白菜	玉米蘿蔔湯	香蕉
31	10月24日	一	米飯	茄汁鱸魚	素蒼蠅頭	炒有機黑葉白菜	當歸枸杞湯	香蕉
32	10月31日	一	米飯	蒜蓉魚丁	和風柴魚豆腐	高麗菜三絲	味噌魚皮湯	香蕉
33	11月7日	一	米飯	沙茶凍豆腐	玉米炒蛋	鐵板豆芽菜	吻魚蛋花湯	香蕉
34	11月14日	一	米飯	樹子石斑	蕃茄炒蛋	蒜香地瓜葉	絲瓜蛤蜊湯	橘子
35	11月21日	一	補假					
36	11月28日	一	米飯	不一樣石斑魚	玉米炒蛋	高麗菜三絲	黃瓜魚丸湯	香蕉
37	12月5日	一	米飯	咖哩烤麩	菜脯炒蛋	木耳高麗菜	浮水魚羹湯	芭樂
38	12月12日	一	米飯	冬菜燒魚	開陽白菜	胡瓜炒菇	海帶芽豆腐湯	香蕉
39	12月19日	一	米飯	糖醋魚片	炒青江菜	蒜炒水蓮	虱目魚丸湯	香蕉
40	12月26日	一	香鬆飯	蒜燒魚丁	三色豆炒蛋	高麗菜麵筋	味噌魚皮湯	柳丁

備註：1. 本校採用CAS國產優良級之雞肉和豬肉食材

2. 本周二供應CAS國產鮮奶及每月一次產銷履歷豆漿

3. 每周一供應環保蔬食餐

4. 每周供應3~4次水果附餐

5. 以上綠色字樣蔬菜為在地食材蔬菜和水果類