



5.1.3-1-蔬食日-每週四為瑞峰蔬食日

2018/01/11		to		2018/01/11		查詢					
複製		匯出Excel		匯出ODF							
日期	學校	主食	主菜	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	副菜三	蔬菜	湯品	熱量
2018/01/11	臺南市南化區瑞峰國民小學	白米飯	滷三色			細菜脯炒蛋	炒菠菜			蔬菜湯	0.0

2018/03/22		to		2018/03/22		查詢					
複製		匯出Excel		匯出ODF							
日期	學校	主食	主菜	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	副菜三	蔬菜	湯品	熱量
2018/03/22	臺南市南化區瑞峰國民小學	白米飯	滷三色			炒菠菜	滷包心菜			海帶芽味噌豆腐湯	0.0

臺南市南化區瑞峰國民小學午餐食譜				108學年度 第一學期 第02週(40人)	
9月02日 星期一	9月03日 星期二	9月04日 星期三	9月05日 星期四(蔬食日)	9月06日 星期五	
主食：米飯 副食：IQ柳葉魚 胡瓜魚丸(胡瓜、珍珠魚丸) 炒地瓜葉(地瓜葉、蒜末) 黑輪蘿蔔湯(白蘿蔔、黑輪)	主食：地瓜飯 副食：梅干爌肉(豬肉丁、梅乾、蒜末、蔥) 木鬚蛋(生鮮木耳、雞蛋、紅蘿蔔絲、涼薯、青蔥) 開陽蒲瓜(扁蒲、蒜末、乾香菇、胡椒粉、) 纖蔬湯(高麗菜、番茄、玉米粒、芹菜、洋蔥、)	主食：香菇肉羹飯(豬肉絲、肉羹、筍絲、鮮木耳、包心菜、無刺扁魚、乾香菇) 副食：蜜汁滷味拼盤(白豆干、海帶結、蔥、冰糖、八角、素蠔油)	主食：米飯 副食：糖醋豆腐(豆腐、紅蘿蔔、鳳梨、鮮木耳、毛豆、洋蔥) 蛋絲炒高麗菜(高麗菜、紅蘿蔔絲、雞蛋、蒜末) 炒海帶根(海帶根、紅蘿蔔絲、九層塔、蒜末) 冬瓜丸子湯(冬瓜、珍珠魚丸、蔥、薑)	主食：米飯 副食：宮保雞丁(雞胸肉、剖平香花生、杏鮑菇、辣椒乾、蒜末、蔥) 肉絲芥蘭(芥蘭菜、豬肉絲、蒜末) 炒大陸妹(大陸妹、豆腐乳、蒜末) 小白菜肉絲湯(小白菜、肉絲、蔥、香油)	

2019/06/20		to		2019/06/20		查詢					
複製		匯出Excel		匯出ODF							
日期	學校	主食	主菜	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	副菜三	蔬菜	湯品	熱量
2019/06/20	臺南市南化區瑞峰國民小學	白米飯	滷油豆腐			玉米炒蛋	炒尼羅菜			海帶芽豆腐湯	0.0