

## 5.1.3-2-蔬食日-因應師、生住宿生需求，用心設計三餐食譜

臺南市南化區瑞峰國民小學 <b>早餐</b> 食譜				
108學年度 第一學期 第二週 (36人 (大人16/小孩20))				
09月02日	09月03日	09月04日	09月05日	09月06日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	饅頭夾蛋 起司片 鮮奶綠	培根包 肉包 芝麻包 豆沙包 米漿 高鈣鮮豆漿	芋頭糯米甜粥(芋頭、糯米、冰糖) 小銀絲卷	廣東粥(玉米粒、雞肉丁、蝦仁、蛋、高麗菜、皮蛋、肉鬆、蔥花、胡椒粉)

臺南市南化區瑞峰國民小學 <b>午餐</b> 食譜				
108學年度 第一學期 第02週(40人)				
9月02日	9月03日	9月04日	9月05日	9月06日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<b>主食：米飯</b> <b>副食：IQ柳葉魚</b> 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)	<b>主食：地瓜飯</b> <b>副食：梅干燒肉(豬肉丁、梅乾、蒜末、蔥)</b> 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、)	<b>主食：香菇肉羹飯</b> (豬肉絲、肉羹、筍絲、鮮木耳、包心菜、無刺扁魚、乾香菇) <b>副食：蜜汁滷味拼盤</b> (白豆干、海帶結、蔥、冰糖、八角、素蠔油)	<b>主食：米飯</b> <b>副食：糖醋豆腐(豆腐、紅蘿蔔、鳳梨、鮮木耳、毛豆、洋蔥)</b> 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)	<b>主食：米飯</b> <b>副食：宮保雞丁(雞胸肉、剖平香花生、杏鮑菇、辣椒乾、蒜末、蔥)</b> 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)

臺南市南化區瑞峰國民小學 <b>晚餐</b> 食譜				
108學年度 第一學期 第二週 (23人 (大人16/小孩7))				
09月02日	09月03日	09月04日	09月05日	09月06日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<b>主食：白米飯</b> <b>副食：</b> 九層塔炒豬肉丁(豬肉丁、蒜、九層塔、洋蔥丁、蔥)。 炒絲瓜(絲瓜、薑絲) 魚丸湯(魚丸、白蘿蔔)	<b>主食：白米飯</b> <b>副食：</b> 青椒炒肉絲(青椒、豬肉丁、蒜仁) 番茄炒蛋(番茄、蛋、蔥) 炒高麗菜(高麗菜、蒜) 海帶芽菇湯(秀珍菇、金針菇、香菇、乾海帶芽、薑)	<b>主食：白米飯</b> <b>副食：</b> 蒜香辣炒雞丁(雞胸清肉丁、蒜頭、辣椒、醬油) 炒扁蒲(扁蒲、薑絲)。 炸茄子 餛飩湯(餛飩、芹菜、小白菜)	<b>主食：白米飯</b> <b>副食：</b> 炸雞翅 洋蔥炒蛋(洋蔥、蛋) 炒小白菜(小白菜、薑絲) 冬瓜大骨湯(冬瓜、大骨)	