

111年10月份佛公、中山、中洲國小、旗津國中午餐食譜 ※本校午餐供應國產豬肉

No	日期	星期	主食	副食1	副食2	副食3	湯	水果
01	10.03	一	燕麥飯	黑胡椒肉片	銀芽炒豆包	地瓜葉	海帶芽蛋花湯	香蕉
02	◎10.04	二	麥片飯	家常紅燒豆腐	三色蒸蛋	炒油菜	蘿蔔玉米湯	全脂鮮奶
03	10.05	三	米粉	魚丸米粉湯料	豉椒爆豬	薑絲尼龍菜		水梨
04	10.06	四	糙米飯	大盤雞	香芹干絲	炒空心菜	大黃瓜貢丸湯	珍珠芭樂
05	10.07	五	小米飯	日式味噌豬	蕃茄豆腐	韭菜銀芽	紅棗銀耳湯	
06	10.11	二	胚芽米飯	蒲燒鯛魚腹排	胡蘿蔔炒肉絲	炒青江菜	冬粉湯	香蕉
07	◎10.12	三	細麵	番茄雞蛋湯麵料	黑糖花捲	炒空心菜		蘋果
08	10.13	四	地瓜飯	滑菇燴豬	香芹海帶絲	炒高麗菜	紅豆薏仁	
09	10.14	五	紫米飯	蔥尾燒雞	螞蟻上樹	炒油菜	冬瓜鮮湯	橘子
10	◎10.17	一	小米飯	日式醬燒豆腐	紅仁炒蛋	薑絲尼龍菜	珍菇白菜湯	優酪乳
11	10.18	二	糙米飯	肉絲蛋炒飯料	刺瓜炒貢丸	枸杞青江	檸檬山粉圓	
12	10.19	三	胚芽米飯	大根燒肉	洋芋三色	芹香高麗菜	海帶玉米條湯	香蕉
13	10.20	四	燕麥飯	奶油洋蔥雞	雙花肉片	炒空心菜	番茄如意湯	橘子
14	10.21	五	麥片飯	古早味肉燥	香芹芽菜	地瓜葉	蘿蔔黑輪湯	珍珠芭樂
15	10.24	一	胚芽米飯	壽喜豬肉燒	冬瓜魚丸	炒油菜	紫菜蛋花湯	香蕉
16	10.25	二	小米飯	洋芋雞	炒海茸肉絲	珍珠青花	海帶芽味噌豆腐湯	橘子
17	10.26	三	拉麵	蔥燒豬肉湯麵料	高麗菜包	毛豆干丁		蘋果
18	◎10.27	四	麥片飯	珍菇滑蛋燴飯料	玉米粒炒蛋	枸杞青江	油豆腐細粉湯	優格
19	10.28	五	地瓜飯	鹹酥雞	木耳黃瓜	韭菜銀芽	仙草粉條湯	
20	◎10.31	一	糙米飯	破布子燒豆腐	豆薯炒蛋	薑絲尼龍菜	什錦湯	陽光樂豆乳

備註：

1. 10月份供應午餐20日。遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜。
2. 本食譜根據教育部：「學校午餐營養素建議量及中小學校學校午餐食物內容」，每餐提供國小670-770大卡、國中860大卡。
3. 學校辦理學生午餐使用在地食材，以維護學生健康，並協助本市農業永續發展。

\* 本道菜為含油量較高的食物，請減少晚餐烹調用油及勿選用高油量食物。

◎蔬食日，本日供餐響應節能減碳活動，提供餐食內容為五辛素。