

111年8-9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

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他
8/30(二)	糙米飯	薑燒豬肉片	番茄豆腐	芹香高麗	海帶芽蛋花湯	
◎8/31(三)	麵線	蔬食麵線糊料	珍珠奶皇包 60g	炒空心菜		義美豆漿
9/1(四)	燕麥飯	絲瓜蛤蜊雞	鮮筍肉絲	地瓜葉	鳳梨茶	
9/2(五)	小米飯	味噌燒肉	香芹芽菜	油菜	竹筍排骨湯	香蕉
◎9/5(一)	胚芽米飯	醬燒豆腐	三色蒸蛋	青江菜	蘿蔔玉米湯	福樂優酪乳
9/6(二)	燕麥飯	粉蒸肉排	冬瓜魚丸	薑絲尼龍菜	海帶芽蛋花湯	龍眼
9/7(三)	糙米飯	竹筍湯飯料	豉椒爆豬	蒜香空心菜		水梨
9/8(四)	地瓜飯	塔香雞	胡蘿蔔炒肉絲	韭菜銀芽	仙草粉條湯	
9/12(一)	燕麥飯	洋芋肉片	香芹海帶絲	蒜香油菜	大黃瓜貢丸湯	龍眼
◎9/13(二)	胚芽米飯	胡蘿蔔蛋炒飯料	玉米豆腐	枸杞青江菜	珍菇白菜湯	福樂全脂鮮奶
9/14(三)	米粉	茄汁鯖魚米粉湯料	醬燒大肉包100g	芝麻油菜		香蕉
9/15(四)	糙米飯	蔥香肉燥	鮑魚菇燴黃瓜	珍珠青花	檸檬山粉圓	
9/16(五)	麥片飯	鹹水雞	如意肉絲	蒜香空心菜	帶結排骨湯	珍珠芭樂
9/19(一)	地瓜飯	沙茶肉片	洋芋三色	芹香高麗菜	什錦湯	
9/20(二)	小米飯	咖哩雞	螞蟻上樹	地瓜葉	餛飩湯	香蕉
9/21(三)	烏龍麵	什錦炒烏龍料	黑糖銀絲捲 70g	薑絲尼龍菜	蘿蔔黑輪湯	珍珠芭樂
9/22(四)	胚芽米飯	蔥燒豬肉	銀芽炒豆包	炒青江菜	綠豆粉角湯	
◎9/23(五)	麥片飯	薑汁鐵板豆腐	紅蘿蔔炒蛋	炒油菜	玉米海帶湯	水梨
9/26(一)	胚芽米飯	和風洋芋燒肉	木耳黃瓜	蒜香空心菜	冬粉湯	
9/27(二)	小米飯	香酥虱目魚柳	雙花肉片	韭菜豆芽	仙草粉角湯	
9/28(三)	燕麥飯	薑片燒雞	海茸肉絲	青江菜	紫菜蛋花湯	香蕉
◎9/29(四)	白米	茄汁滑蛋燴飯料	蔥爆干片	薑絲尼龍菜	海芽味噌湯	陽光樂豆乳
9/30(五)	糙米飯	南瓜肉燥	烘美濃菜	芝麻油菜	玉米排骨湯	珍珠芭樂

備註：1. 8-9月份供應午餐23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」設計，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。