

111年12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	12.01	四	糙米飯	腐乳燒肉	木耳黃瓜	炒油菜	瓜仔雞湯	珍珠芭樂	
02	12.02	五	漢堡麵包	無骨香雞排	炸地瓜薯條	珍珠青花	檸檬山粉圓		
03	12.03	六	漢堡麵包	炸豬排	小圓型薯餅	枸杞青花菜	玉米濃湯		
04	◎.12.05	一	燕麥飯	紅燒麵輪	玉米豆腐	炸什錦	當歸素羊肉湯	橘子	
05	12.06	二	小米飯	壽喜豬肉燒	螞蟻上樹	蒜香長豆	蘿蔔黑輪湯	全脂鮮奶	
06	12.07	三	扁麵	義大利肉醬麵料	珍珠青花	紫米紅豆包	珍菇白菜湯	蘋果	
07	12.08	四	胚芽米飯	鹹水雞	刺瓜炒貢丸	地瓜葉	冬瓜排骨湯		
08	12.09	五	麥片飯	薑燒豬肉片	蔥爆干片	薑絲尼龍菜	鮮菇雞湯	香蕉	
09	12.12	一	燕麥飯	醬燒豬柳	冬瓜魚丸	蒜香菠菜	紫菜蛋花湯	珍珠芭樂	
10	◎.12.13	二	糙米飯	茄汁紅飯料	山藥蒸蛋	炒油菜	仙草粉角湯		
11	12.14	三	胚芽米飯	薑片炒雞	香芹干絲	枸杞青江	蘿蔔排骨湯	優酪乳	
12	12.15	四	地瓜飯	古早味肉燥	豆薯炒蛋	韭菜豆芽	冬粉湯	香蕉	
13	12.16	五	漢堡麵包	無骨香雞排	炸地瓜薯條	炒雙花菜	玉米濃湯	橘子	
14	◎12.19	一	糙米飯	魚香豆包	三色炒蛋	香芹芽菜	玉米海帶湯	珍珠芭樂	
15	12.20	二	麥片飯	泰式雞丁	炒海茸肉絲	蒜香菠菜	海帶芽蛋花湯	香蕉	
16	12.21	三	拉麵	紅燒豬肉湯麵料	毛豆干丁	豬肉餡餅		優格	
17	12.22	四	燕麥飯	味噌蘿蔔煮	洋芋三色	炒油菜	紅豆湯圓		
18	12.23	五	胚芽米飯	鹹酥雞	香菇蒸蛋	炒高麗菜	大黃瓜貢丸湯	小蕃茄	
19	12.26	一	紫米飯	沙茶洋蔥豬	燴黃瓜	地瓜葉	帶結排骨湯	香蕉	
20	12.27	二	地瓜飯	香酥虱目魚柳	銀芽炒豆包	枸杞青江	海帶芽味噌豆腐湯	橘子	
21	12.28	三	糙米飯	火鍋特餐					小蕃茄
22	12.29	四	小米飯	紅燒獅子頭	雙花肉片	枸杞菠菜	山藥紅棗雞湯		
23	◎.12.30	五	麥片飯	筍乾燒麵輪	玉米粒炒蛋	蒜香長豆	什錦湯	陽光樂豆乳	

備註：1. 12月份供應午餐22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。

※12/2(五) 中山國小運動會

12/3(六) 中洲國小運動會

12/5(一) 中洲國小補假，全校停止供餐一天。

12/16(五) 旗津國中運動會