

112年1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 一	副 食 二	副 食 三	湯	水果/飲料
1	3	二	燕麥飯	香酥魚丁	帶絲肉末	炒油菜	如意排骨湯	小番茄
2	◎4	三	糙米飯	番茄蛋炒飯	木耳燴白菜	紅嘴綠鸚哥 (菠菜)	當歸素羊肉湯	優酪乳
3	5	四	麥片飯	三杯雞	紅蘿蔔炒蛋	薑絲尼龍菜	紅豆紫米湯	
4	6	五	胚芽米飯	火 鍋 特 餐				橘子
5	7	六	糙米飯	味噌燒肉	五彩炒蛋	芹香甘藍	冬瓜鮮湯	蘋果
6	9	一	紫米飯	豆干豬柳	螞蟻上樹	青江菜	蘿蔔黑輪湯	小番茄
7	10	二	糙米飯	炸雞腿	玉米肉末	韭菜豆芽	紫菜蛋花湯	香蕉
8	◎11	三	燕麥飯	三杯杏鮑菇	日式蒸蛋(素)	蒜香高麗	味噌豆腐湯	全脂鮮奶
9	12	四	小米飯	馬鈴薯燉肉	蒸燒賣*2	芝麻油菜	山藥紅棗雞湯	
10	13	五	地瓜飯	日式燒雞	燴黃瓜	薑絲尼龍菜	丕藍排骨湯	蓮霧
11	16	一	麥片飯	豬肉燴飯料	番茄豆腐	韭菜銀芽	大黃瓜貢丸湯	香蕉
12	17	二	胚芽米飯	麻油雞	香芹干絲	紅嘴綠鸚哥 (菠菜)	海帶芽蛋花湯	橘子
13	18	三	拉麵	紅燒豬肉湯麵料	水煎包	珍珠青花		陽光樂豆乳
14	◎19	四	糙米飯	蔬菜咖哩	豆薯炒蛋	炒油菜	紅豆湯圓	

備註： 1. 1月份供應午餐14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。