

112年2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	2/13	一	麥片飯	泰式打拋肉	如意肉絲	芝麻油菜	海帶芽蛋花湯	茂谷柑
2	2/14	二	胚芽米飯	肉絲蛋炒飯料	冬瓜魚丸	青江菜	紅豆湯圓	
3	2/15	三	糙米飯	麵輪燒肉	彩椒芽菜	芹香高麗	山藥紅棗雞湯	
4	◎2/16	四	燕麥飯	八寶素肉醬	炸什錦	日式枝豆	田園蔬菜湯	全脂鮮奶
5	2/17	五	紫米飯	炸豬排	木耳黃瓜	炒菠菜	油豆腐細粉湯	小番茄
6	2/18	六	胚芽米飯	火 鍋 特 餐				陽光樂豆乳
7	2/20	一	麥片飯	壽喜豬肉燒	帶芽蒸蛋	薑絲尼龍菜	蘿蔔黑輪湯	棗子
8	2/21	二	糙米飯	日式炒雞	炒海茸肉絲	炒雙花菜	帶結排骨湯	優酪乳
9	2/22	三	拉麵	蔥燒豬肉湯麵料	醬燒大肉包	毛豆干丁		香蕉
10	2/23	四	麥片飯	香酥虱目魚柳	黃瓜花片	韭菜豆芽	瓜仔雞湯	
11	◎2/24	五	胚芽米飯	塔香杏鮑菇炒料	金茸細粉	炒油菜	珍菇豆腐湯	小番茄

備註：1. 2月份供應午餐11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。