

# 112年3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

N O	日期	星期	主 食	副 食 一	副 食 二	副 食 三	湯	水果/飲料
1	1	三	胚芽米飯	火鍋特餐				棗子
2	2	四	糙米飯	咖哩雞	番茄豆腐	炒雙花菜	蘿蔔排骨湯	香蕉
3	◎3	五	麥片飯	八寶素肉醬	香菇蒸蛋	日式枝豆	田園蔬菜湯	優格
4	6	一	糙米飯	味噌肉片	燴黃瓜	炒菠菜	鮮菇雞湯	小番茄
5	7	二	糯米	麻油肉絲炒料	玉米雞末	油菜	綠豆粉條湯	
6	8	三	胚芽米飯	蛤蜊雞	雙花肉片	地瓜葉	冬瓜鮮湯	蓮霧
7	9	四	糙米飯	皇帝豆燒肉	紹子粉絲	蒜香高麗	瓜仔雞湯	茂谷柑
8	◎10	五	燕麥飯	三杯杏鮑菇	炸甘藷丸*2	芝麻帶芽	珍菇豆腐湯	優酪乳
9	13	一	胚芽米飯	黑胡椒肉片	洋芋三色	枸杞青江	黃瓜魚丸湯	小番茄
10	14	二	燕麥飯	火鍋特餐				全脂鮮奶
11	15	三	拉麵	大滷麵料	熟鍋貼(2)	椒鹽毛豆夾		優格
12	16	四	糙米飯	蠔油雞丁	如意肉絲	炒菠菜	餛飩湯	蓮霧
13	◎17	五	麥片飯	炸什錦	紅燒麵輪	芝麻油菜	當歸素羊肉湯	香蕉
14	20	一	胚芽米飯	壽喜豬肉燒	木耳黃瓜	地瓜葉	蘿蔔黑輪湯	茂谷柑
15	◎21	二	糙米飯	粉蒸肉排	冬瓜魚丸	珍珠青花	山藥紅棗雞湯	全脂鮮奶
16	22	三	燕麥飯	泰式雞丁	芹菜豆包	薑絲尼龍菜	紫菜蛋花湯	
17	23	四	糙米飯	三杯杏鮑菇	番茄炒蛋	香菇高麗菜	油豆腐細粉湯	優酪乳
18	24	五	小米飯	*香酥魚丁	玉米肉末	薑絲帶芽	仙草粉角湯	
19	25	六	胚芽米飯	馬鈴薯燉肉	蒸燒賣*2	炒菠菜	海帶芽蛋花湯	香蕉
20	27	一	糙米飯	芋香湯飯料	蘿蔔糕(1)	日式枝豆		奇異果
21	28	二	燕麥飯	番茄燒雞	海茸肉絲	韭菜豆芽	味噌豆腐湯	小番茄
22	29	三	豆芽麵	乾拌麵料	高麗菜包	蠔油芥藍	丕藍排骨湯	優酪乳
23	30	四	麥片飯	炸雞腿	螞蟻上樹	薑絲尼龍菜	大黃瓜貢丸湯	
24	◎31	五	胚芽米飯	高麗菜蛋炒飯料	滷什錦	青江菜	玉米海帶湯	陽光樂豆乳

備註： 1. 3月份供應午餐24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。