

112 年 10 月份佛公國小、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	◎10/2	一	胚芽米飯	南瓜豆腐	咖哩洋蔥炒蛋	薑絲尼龍菜	田園蔬菜湯	陽光樂豆乳
02	10/3	二	小米飯	香酥魚丁	番茄豆腐	炒油菜	檸檬山粉圓	
03	10/4	三	拉麵	紅燒豬肉湯麵料	高麗菜包*1	日式枝豆		水梨
04	10/5	四	糙米飯	大根燒肉	玉米雞末	地瓜葉	海帶芽蛋花湯	優格
05	10/6	五	麥片飯	泰式雞丁	芹菜豆包	炒空心菜	冬瓜鮮湯	香蕉
06	10/11	三	糙米飯	肉絲蛋炒飯料	燴黃瓜	炒雙花菜	蘿蔔黑輪湯	優酪乳
07	10/12	四	燕麥飯	黑胡椒肉片	洋芋三色	青江菜	山藥紅棗雞湯	
08	10/13	五	小米飯	彩椒雞丁	香芹干絲	韭菜豆芽	蘿蔔排骨湯	蘋果
09	◎10/16	一	麥片飯	沙茶紅燒豆腐	帶芽蒸蛋	炒高麗菜	當歸蔬食湯	杯奶
10	10/17	二	糙米飯	炸雞腿	雙花肉片	薑絲尼龍菜	仙草粉條湯	
11	10/18	三	米粉	什錦炒料	蒸燒賣*2	蒜香空心菜	大黃瓜貢丸湯	水梨
12	10/19	四	紫米飯	毛豆雞丁	螞蟻上樹	地瓜葉	玉米蛋花湯	香蕉
13	10/20	五	燕麥飯	蒜泥肉片	咖哩魚丸	芝麻油菜	珍菇豆腐湯	優酪乳
14	10/23	一	麥片飯	紅燒獅子頭	毛豆帶絲	韭菜豆芽	什錦湯	珍珠芭樂
15	10/24	二	胚芽米飯	番茄燒雞	海茸肉絲	枸杞青江	紫菜蛋花湯	全脂鮮奶
16	◎10/25	三	糯米	香菇素肉絲炒料	豆薯炒蛋	薑絲尼龍菜	蘿蔔玉米湯	優格
17	10/26	四	糙米飯	味噌燒肉	木耳黃瓜	炒空心菜	瓜仔雞湯	香蕉
18	10/27	五	小米飯	沙茶洋蔥雞	玉米肉末	枸杞高麗菜	餛飩湯	
19	10/30	一	胚芽米飯	八寶肉醬	冬瓜魚丸	炒油菜	冬粉湯	橘子
20	10/31	二	燕麥飯	粉蒸肉排	番茄炒蛋	珍珠青花	味噌豆腐湯	優酪乳

備註：

◎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。