

112年8-9月份中洲國小午餐食譜

※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	8/30	三	糙米飯	薑燒豬肉片	燴黃瓜	炒高麗	海帶芽蛋花湯	龍眼
2	8/31	四	麥片飯	竹筍湯飯料	咖哩魚丸	地瓜葉		香蕉
3	9/1	五	燕麥飯	*香酥虱目魚柳	雙花肉片	炒空心菜	綠豆粉角湯	
4	◎9/4	一	胚芽米飯	醬燒豆腐	三色蒸蛋	青江菜	什錦湯	陽光樂豆乳
5	9/5	二	小米飯	鹹水雞	玉米肉末	油菜	竹筍排骨湯	優酪乳
6	9/6	三	拉麵	蔥燒豬肉湯麵料	珍珠丸子*2	炒雙花菜		龍眼
7	9/7	四	糙米飯	絲瓜蛤蜊雞	鮮筍肉絲	薑絲尼龍菜	紫菜蛋花湯	水梨
8	9/8	五	麥片飯	蔥燒肉燥	鮑魚菇燴黃瓜	韭菜豆芽	山藥紅棗雞湯	
9	9/11	一	燕麥飯	洋芋肉片	玉米雞末	蒜香油菜	蘿蔔黑輪湯	龍眼
10	◎9/12	二	胚芽米飯	三杯杏鮑菇	番茄炒蛋	枸杞青江菜	田園蔬菜湯	全脂鮮奶
11	9/13	三	米粉	家常肉絲米粉湯料	大肉包	日式枝豆		優格
12	9/14	四	糙米飯	*炸豬排	冬瓜魚丸	珍珠青花	檸檬山粉圓	
13	9/15	五	麥片飯	彩椒雞丁	海茸肉絲	蒜香空心菜	帶結排骨湯	珍珠芭樂
14	9/18	一	燕麥飯	沙茶肉片	洋芋三色	炒高麗菜	味噌豆腐湯	優酪乳
15	9/19	二	小米飯	咖哩雞	螞蟻上樹	地瓜葉	冬瓜鮮湯	香蕉
16	9/20	三	烏龍麵	什錦炒烏龍料	香檸三節翅	薑絲尼龍菜	大黃瓜貢丸湯	100%果汁
17	9/21	四	胚芽米飯	日式炒雞	番茄豆腐	炒青江菜	玉米海帶湯	水梨
18	◎9/22	五	麥片飯	紅燒麵輪	洋蔥炒蛋	炒油菜	當歸蔬食湯	全脂鮮奶
19	9/23	六	糙米飯	和風洋芋燒肉	木耳黃瓜	蒜香空心菜	瓜仔雞湯	
20	9/25	一	小米飯	打拋肉片	毛豆帶絲	枸杞高麗菜	玉米蛋花湯	香蕉
21	9/26	二	燕麥飯	薑片燒雞	蔥爆干片	青江菜	冬粉湯	優格
22	◎9/27	三	麵線	蔬食麵線糊料	黑糖銀絲卷	滷什錦		杯奶
23	9/28	四	糙米飯	蠔油雞丁	三色肉末	芝麻油菜	餛飩湯	

備註：

*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。