

# 113 年 4 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	◎4/2	二	胚芽米飯	三杯杏鮑菇	帶芽蒸蛋	薑絲尼龍菜	田園蔬菜湯	優酪乳
02	4/3	三	燕麥飯	洋芋肉片	玉米雞末	炒地瓜葉	珍菇豆腐湯	茂谷柑
03	4/8	一	糙米飯	紅燒獅子頭	毛豆帶絲	炒油菜	蘿蔔黑輪湯	優格
04	4/9	二	小米飯	鹹水雞	螞蟻上樹	韭菜豆芽	帶結排骨湯	香蕉
05	4/10	三	米粉	什錦炒料	珍珠丸子*2	炒空心菜	大黃瓜貢丸湯	小番茄
06	◎4/11	四	胚芽米飯	茄汁豆包	洋蔥炒蛋	炒青江菜	蘿蔔玉米湯	全脂鮮乳
07	4/12	五	麥片飯	大根燒肉	洋芋三色	枸杞高麗菜	香菇雞湯	
08	4/15	一	小米飯	蠔油肉片	番茄炒蛋	炒青江菜	油豆腐細粉湯	珍珠芭樂
09	4/16	二	糙米飯	鹹酥雞	木耳黃瓜	炒油菜	檸檬愛玉	
10	4/17	三	拉麵	紅燒豬肉湯麵料	高麗菜包*1	蔥爆干片		蘋果
11	4/18	四	紫米飯	薑片炒雞	海茸肉絲	珍珠青花	蘿蔔排骨湯	優酪乳
12	◎4/19	五	胚芽米飯	高麗菜蛋炒飯料	紅燒麵輪	薑絲尼龍菜	什錦湯	全脂鮮乳
13	4/22	一	燕麥飯	壽喜豬肉燒	三杯米血	炒油菜	味噌豆腐湯	香蕉
14	4/23	二	麥片飯	滷雞腿	芹菜豆包	炒高麗菜	冬粉湯	小番茄
15	◎4/24	三	豆芽麵	蔬食拌麵料	黑糖花捲	炒雙花菜	當歸蔬食湯	優格
16	4/25	四	胚芽米飯	肉片炒豆干片	燴黃瓜	炒空心菜	仙草粉角湯	
17	4/26	五	糙米飯	泰式雞丁	玉米粒炒蛋	炒地瓜葉	黃瓜排骨湯	優酪乳
18	4/29	一	麥片飯	蒜泥肉片	番茄豆腐	韭菜豆芽	紫菜蛋花湯	香蕉
19	4/30	二	燕麥飯	洋芋雞	三色肉末	薑絲尼龍菜	冬瓜鮮湯	全脂鮮乳

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。