

# 113年5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	◎5/1	三	米粉	蔬食米粉羹料	蘿蔔糕*1	青江菜		小番茄
02	5/2	四	胚芽米飯	蒲燒虱目魚肚	香芹干絲	炒油菜	玉米排骨湯	陽光樂豆乳
03	5/3	五	燕麥飯	味噌燒肉	燴黃瓜	炒空心菜	香菇雞湯	
04	5/6	一	糙米飯	薑燒豬肉片	冬瓜魚丸	枸杞青江菜	瓜仔雞湯	珍珠芭樂
05	5/7	二	小米飯	番茄燒雞	雙花肉片	炒高麗菜	蘿蔔排骨湯	優酪乳
06	5/8	三	拉麵	蔥燒豬肉湯麵料	竹筍包子*1	炒地瓜葉		香蕉
07	5/9	四	麥片飯	炸雞腿	三色肉末	炒空心菜	綠豆湯	
08	◎5/10	五	糯米	香菇素肉絲炒料	番茄炒蛋	薑絲尼龍菜	珍菇豆腐湯	全脂鮮乳
09	5/13	一	胚芽米飯	泰式打拋豬	木耳黃瓜	炒油菜	蘿蔔黑輪湯	香蕉
10	◎5/14	二	燕麥飯	南瓜豆腐	三色蒸蛋	炒青江菜	玉米海帶湯	優酪乳
11	5/15	三	糙米飯	豬肉燴飯料	洋芋三色	韭菜豆芽	味噌豆腐湯	小番茄
12	5/16	四	小米飯	麻油蔥燒雞	螞蟻上樹	珍珠青花	冬瓜鮮湯	優格
13	5/17	五	麥片飯	八寶肉醬	芹菜豆包	炒高麗菜	山藥紅棗雞湯	17(五)
14	5/20	一	小米飯	蔥燒豬肉片	冬瓜貢丸	炒空心菜	紫菜蛋花湯	優酪乳
15	5/21	二	胚芽米飯	蒸豬排	玉米雞末	薑絲尼龍菜	冬粉湯	台灣葡萄
16	5/22	三	拉麵	義大利肉醬料	香檸三節翅*1	炒青花菜	玉米濃湯	蘋果
17	5/23	四	糙米飯	日式炒雞	海茸肉絲	韭菜豆芽	紅豆麥片湯	
18	◎5/24	五	麥片飯	三杯杏鮑菇	豆薯炒蛋	炒青江菜	什錦湯	全脂鮮乳
19	5/27	一	胚芽米飯	洋蔥炒肉片	番茄豆腐	枸杞高麗菜	海帶芽蛋花湯	優酪乳
20	5/28	二	小米飯	蠔油雞丁	黃瓜花片	炒地瓜葉	檸檬山粉圓	
21	5/29	三	糙米飯	肉絲蛋炒飯料	香滷干丁	炒油菜	大黃瓜貢丸湯	香蕉
22	◎5/30	四	燕麥飯	泰式豆腐	玉米粒炒蛋	炒空心菜	當歸蔬食湯	優格
23	5/31	五	大亨堡	炸雞排*1	熱狗*1	炒雙花菜	玉米濃湯	蘋果