

113年10月中洲國小、佛公國小、旗津國中午餐食譜

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他
10/1(二)	胚芽米飯	蒲燒虱目魚肚	三色肉末	薑絲尼龍菜	黃瓜龍骨湯	陽光樂豆乳
10/2(三)	拉麵	紅燒豬肉湯麵料	菜包*1	蠔油芥藍		蘋果
10/3(四)	小米飯	日式炒雞	香芹干絲	炒地瓜葉	仙草粉角湯	
◎10/4(五)	糙米飯	糖醋豆包	玉米粒炒蛋	炒絲瓜	什錦湯	珍珠芭樂
10/7(一)	麥片飯	味噌肉片	洋芋三色	炒油菜	瓜仔雞湯	優酪乳
10/8(二)	糙米飯	洋芋雞丁	螞蟻上樹	炒雙花菜	珍菇豆腐湯	香蕉
◎10/9(三)	燕麥飯	高麗菜蛋炒飯	薑燒油豆腐	炒空心菜	玉米海帶湯	全脂鮮乳
10/11(五)	胚芽米飯	泰式雞丁	咖哩魚丸	韭菜豆芽	紫菜蛋花湯	蘋果
10/14(一)	糙米飯	蒜泥肉片	番茄豆腐	炒青江菜	鮮菇雞湯	優酪乳
10/15(二)	小米飯	炸豬排	燴黃瓜	蠔油芥藍	綠豆地瓜	
10/16(三)	米粉	什錦炒料	蒸燒賣*2	炒地瓜葉	蘿蔔黑輪湯	珍珠芭樂
◎10/17(四)	麥片飯	沙茶紅燒豆腐	三色蒸蛋	薑絲尼龍菜	田園蔬菜湯	優格
10/18(五)	燕麥飯	鹹水雞	雙花肉片	炒空心菜	玉米龍骨湯	香蕉
10/21(一)	胚芽米飯	黑胡椒肉片	玉米雞末	炒油菜	大黃瓜貢丸湯	珍珠芭樂
◎10/22(二)	糙米飯	三杯杏鮑菇	番茄炒蛋	枸杞青江菜	當歸蔬食湯	全脂鮮乳
10/23(三)	拉麵	大滷麵料	珍珠丸子*2	炒空心菜		優酪乳
10/24(四)	燕麥飯	馬鈴薯燉肉	木耳黃瓜	珍珠青花	山藥紅棗雞湯	
10/25(五)	小米飯	番茄燒雞	芹菜豆包	薑絲尼龍菜	冬粉湯	橘子
10/28(一)	麥片飯	蔥燒豬肉片	冬瓜魚丸	炒青江菜	海帶芽蛋花湯	蘋果
10/29(二)	糙米飯	蠔油雞丁	蔥爆干片	韭菜豆芽	冬瓜鮮湯	優格
◎10/30(三)	胚芽米飯	八寶素肉醬	豆薯炒蛋	炒絲瓜	蘿蔔玉米湯	優酪乳
10/31(四)	燕麥飯	醬燒雞丁	玉米肉末	炒空心菜	味噌豆腐湯	橘子

◎為蔬食日。