

## 中洲國小111年1、2月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量	
1月3日	一	白飯	肉燥干丁 ⑨	家常小黃瓜	黑椒豆芽	蘿蔔魚丸湯 ⑩	橘子	730
1月4日	二	糙米飯	咖哩雞	回鍋麵腸 ⑧	薑絲炒青江	海芽蛋花湯 ⑤		665
1月5日	三	白飯	紹子豆腐 ⑨	筍絲炒蛋 ⑤	蒜香菠菜	大醬湯 ⑨	光泉豆漿 ⑨	707
1月6日	四	麥片飯	醬燒里肌排*1 ⑧	絲瓜蒟蒻	蔥油地瓜葉	蕃茄蔬菜湯	香蕉	729
1月7日	五	調飯	★海南雞飯		福州丸*2 ⑧	綠豆薏仁湯		711
1月10日	一	白飯	壽喜燒肉 ⑦	綠椰鮮魷	鹽燒大白菜	豆薯黑輪湯 ⑧⑩	聖女蕃茄	695
1月11日	二	胚芽飯	蒜香奶油雞	刺瓜魚丸 ⑩	蒜酥油菜	板條豆芽湯		663
1月12日	三	白飯	三杯油腐 ⑨	關東煮 ⑧⑩	香拌萵苣	蒲瓜蛋花湯 ⑤	波蜜果汁	718
1月13日	四	五穀飯	雙蘿炆雞	玉米炒蛋 ⑤	肉燥青江菜	營養豆腐湯 ⑨	葡萄	701
1月14日	五	麵 ⑧	日式拉麵 ⑧⑩		鍋貼*2 ⑧			681
1月17日	一	白飯	茄汁肉柳	芹菜小炒	耳絲小白菜	玉米蘿蔔湯	棗子	724
1月18日	二	薏仁飯	麻油雞	蒜香海帶根	炒菠菜	絲瓜糙米湯		677
1月19日	三	白飯	蜜汁干丁 ⑦⑨	咖哩炒蛋 ⑤	香拌地瓜葉	味噌湯 ⑨	鮮奶 ④	716
1月20日	四	芝麻飯 ⑦	南瓜燒雞	毛豆薯丁	蒜香油菜	油腐粉絲湯 ⑨	橘子	733
❄️❄️❄️ 寒 假 ❄️❄️❄️								
2月11日	五	白飯	泰式打拋肉	如意炒油腐 ⑨	薑絲菠菜	綠豆麥片湯 ⑧		677
2月14日	一	糙米飯	五香雞丁 ⑨	肉片炒雙花	腐皮鵝白菜 ⑨	海結蘿蔔湯	橘子	723
2月15日	二	白飯	蒙古炒肉片	針菇海芽	蔥油地瓜葉	蕃茄蛋花湯 ⑤		673
2月16日	三	麥片飯	家常豆腐 ⑨	南瓜炒蛋 ⑤	蔥油萵苣	筍香蔬菜湯	波蜜果汁	722
2月17日	四	白飯	照燒雞	雜菜冬粉	菇香青江	割稻仔湯	草莓	695
2月18日	五	麵 ⑧	鍋燒麵 ⑧⑩		餡餅*1 ⑧	鹽水菜豆		754
2月21日	一	白飯	魚香肉柳	雞茸玉米	紅絲油菜	三絲豆薯湯	香蕉	735
2月22日	二	薏仁飯	檸檬椒鹽魚排*1 ⑧⑩	白菜滷	西紅柿菠菜	味噌湯 ⑨		657
2月23日	三	白飯	筍干滷油腐 ⑨	香菇蒸蛋 ⑤	蠔油芥蘭	港式例湯	義美豆漿 ⑨	701
2月24日	四	胚芽飯	瓜子雞	肉醬燴洋芋	蒜香小白菜	刺瓜雙丸湯 ⑧⑩	蓮霧	726
2月25日	五	調飯	塔香肉絲炒飯		麥克雞塊*2 ⑧	甜薯西米露		690

備註:

1. 1月份共用餐14天；2月份共用餐11天
2. 每日3菜1湯,水果/飲品每週提供3次
3. 豆漿及豆製品為非基改食品
4. 每週三蔬食日
5. ★每月新菜色

過敏原項目標示~

①甲殼類 ②芒果類 ③花生類 ④奶類 ⑤蛋類 ⑥堅果類 ⑦芝麻類 ⑧含麩質穀物 ⑨大豆類 ⑩魚類 ⑪亞硫酸鹽類

是非題:對的請寫「○」錯的請寫「X」。

1. 農曆12月的最後1日除夕夜闔家會一起「圍爐」吃年夜飯,「圍爐」象徵團圓之義。
2. 菠菜象徵長命百歲,南部以芥菜為主,北部則是菠菜,吃時不能咬斷,象徵「長長久久」。

答案: 1.( ) 2.( )

班級: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 號 姓名: \_\_\_\_\_ 家長簽章: \_\_\_\_\_



學校午餐供應國產豬肉



立緯食品有限公司