

113 年 2 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	2/16	五	燕麥飯	火鍋特餐				陽光樂豆乳
02	2/17	六	胚芽米飯	虱目魚排	咖哩魚丸	炒菠菜	紫菜蛋花湯	棗子
03	2/19	一	麥片飯	紅燒獅子頭	番茄豆腐	炒青花菜	冬粉湯	小番茄
04	◎2/20	二	小米飯	麻油燒豆腐	三色蒸蛋	炒油菜	當歸蔬食湯	優格
05	2/21	三	拉麵	紅燒豬肉湯麵 料	北港黑芝麻包	炒地瓜葉		茂谷柑
06	2/22	四	糙米飯	黑胡椒雞丁	冬瓜魚丸	枸杞高麗菜	大頭菜排骨湯	優酪乳
07	2/23	五	麥片飯	紅燒豬棒腿	玉米雞末	薑絲尼龍菜	紅豆湯圓	
08	2/26	一	糙米飯	和風洋芋燒肉	番茄炒蛋	韭菜豆芽	蘿蔔黑輪湯	香蕉
09	2/27	二	燕麥飯	咖哩雞	螞蟻上樹	炒青江菜	田園蔬菜湯	優格
10	◎2/29	四	胚芽米飯	番茄蛋炒飯料	木耳黃瓜	珍珠青花	味噌豆腐湯	全脂鮮乳

備註：

◎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。

*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。