

主 編：羅智韋（校長）

執行編輯：蔣佩翰（執行秘書）

出版日期：中華民國113年11月1日

供應人數：2050人

食譜設計：張雅能（營養師）

113年11月安慶・長安國小午餐食譜

no	日期	星期	主食	主菜1	副菜1	蔬菜	湯品	水果
1	11月1日	五	香鬆飯	三色蛋炒飯	法蘭克福香腸	鴻喜青花菜	白玉豆腐湯	水果
2	11月4日	一	小米飯	梅干扣肉	珊瑚炒蛋	什錦炒蔬菜	薑絲冬瓜湯	
3	11月5日	二	米飯	香酥烏魚丁	奶油燴玉米	彩椒雙花菜	三味湯	水果
4	11月6日	三	糙米飯	咖哩嫩雞	煎鍋貼2	蒜味黑葉白菜	蔬菜薑母鴨湯	乳品
5	11月7日	四	米飯	蕃茄燒雞	層塔海茸	薑絲奶油白菜	榨菜粉絲湯	
6	11月8日	五	米飯	香蔥肉燥	黃瓜炒蛋	蕃茄大白菜	蘿蔔雞肉湯	水果
7	11月11日	一	米飯	塔香咕咕肉	芹花海帶根	雪白小松菜	關東煮	
8	11月12日	二	米飯	香酥虱目魚排	蛋香燴筍絲	香菇甘藍	青蔥紫菜湯	水果
9	11月13日	三	牛排麵	意式肉醬	優質雞塊3	彩椒青花菜	玉米濃湯	乳品
10	11月14日	四	燕麥飯	味噌燒雞	白菜滷	榨菜黃豆芽	海苗蛋花湯	
11	11月15日	五	米飯	玉米炒蛋	蔬菜咖哩	麻香高麗菜	瓜子菇菇湯	水果
12	11月18日	一	小米飯	泡菜肉片	福州丸	薑絲青松菜	白玉鴨肉湯	
13	11月19日	二	米飯	三杯雞	珊瑚豆菊	白菜金針菇	榨菜肉絲湯	水果
14	11月20日	三	皮蛋粥	滷什錦	牛奶蒸果子	綜合炒蔬菜	皮蛋瘦肉粥	乳品
15	11月21日	四	黑麥飯	蔥爆燒鴨	鴻喜黃瓜	蒜炒皺白菜	四神龍骨湯	
16	11月22日	五	米飯	油蔥雞肉絲	綠金炒蛋	培根青花菜	白菜胡椒雞湯	水果
17	11月25日	一	紅藜飯	黑胡椒溜肉	香菇燒賣2	薑絲黑葉白菜	蘿蔔龍骨湯	
18	11月26日	二	米飯	酥炸嫩雞	金鉤白玉	清炒高麗菜	紫菜蛋花湯	水果
19	11月27日	三	牛排麵	檸檬翅小腿1	新感覺草莓	蒜炒翠白菜	大滷麵湯	乳品
20	11月28日	四	米飯	麵輪燒雞	蒜味毛豆莢	開陽白菜	黃瓜魚蛋湯	
21	11月29日	五	米飯	肉燥滷蛋	香芹豆芽	蒜味荷葉白菜	芹花玉米湯	水果

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜。

2. 米飯(依當日菜色配搭白米飯或雜糧飯或香鬆飯), 水果、乳品係暫定

3. 本校一律使用國產可追溯農漁產品『三章一Q』食材並選用CAS優良級國產肉品

4. 11/1、11/15供應環保蔬食餐

5. 以上綠色蔬菜名提供有機蔬菜