

主 編：羅智章（校長）

執行編輯：蔣佩翰（執行秘書）

出版日期：中華民國113年12月1日

供應人數：2050人

食譜設計：張雅能（營養師）

## 113年12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	12月2日	一	香鬆飯	三色蛋炒飯	法蘭克福香腸	鴻喜青花菜	味噌豆腐湯	
2	12月3日	二	米飯	五香肉排	花瓜甜不辣	蒜味黑葉白菜	榨菜粉絲湯	水果
3	12月4日	三	炒烏龍	日式炒麵配料	茶葉蛋	培根白花菜	蘿蔔雞肉湯	乳品
4	12月5日	四	糙米飯	麻香紅棗雞	白菜金針菇	蒜味菠菜	青蔥紫菜湯	
5	12月6日	五	米飯	紅燒肩排	黃瓜炒蛋	薑絲青松菜	瓜子雞肉湯	水果
6	12月9日	一	米飯	香酥旗魚丁	金鈎白玉	清炒高麗菜	三味湯	
7	12月10日	二	小米飯	冰糖醬鴨	彩椒豆芽絲	蒜炒皺白菜	玉米蛋花湯	水果
8	12月11日	三	熟水餃	西西里蕃茄烤翅	巧克力捲麵包	雙色花椰	酸辣湯	乳品
9	12月12日	四	米飯	蘿蔔燒雞	層塔海茸	蕃茄大白菜	冬菜鴨肉湯	
10	12月13日	五	米飯	肉燥蒸豆腐	珊瑚炒蛋	蒜炒翠白菜	白菜胡椒雞湯	水果
11	12月14日	六	餐點	卡拉脆皮雞排	丹麥波蘿可頌	酥炸拼盤	一日蔬果汁	
12	12月17日	二	燕麥飯	三杯雞	薑絲菠菜	榨菜黃豆芽	關東煮	水果
13	12月18日	三	米飯	肉燥滷丸	蒜味毛豆莢	蛋炒小松菜	蔬菜薑母鴨湯	乳品
14	12月19日	四	米飯	洋芋燒鴨	芹花海帶根	蒜味白花菜	黑糖湯圓	
15	12月20日	五	米飯	黑胡椒溜肉	珍珠丸子	芹香高麗菜	芹香肉羹湯	水果
16	12月23日	一	糙米飯	蕃茄蛋肉末	花瓜玉米筍	開陽白菜	薑絲冬瓜湯	
17	12月24日	二	米飯	酥炸嫩雞	蛋香燴筍絲	蒜味青花菜	紫菜蛋花湯	水果
18	12月25日	三	皮蛋粥	醬汁麵筋	香濃小巧克力捲	什錦炒蔬菜	皮蛋瘦肉粥	乳品
19	12月26日	四	米飯	蒜頭紅燒雞	珊瑚豆菊	薑絲荷葉白菜	四神龍骨湯	
20	12月27日	五	紅藜飯	油蔥雞肉絲	培根玉米蛋	蒜味青松菜	鮑菇雞肉湯	水果
21	12月30日	一	小米飯	塔香咕咕肉	翡翠燒賣2	香菇甘藍	黃瓜龍骨湯	
22	12月31日	二	米飯	香菇素滷蛋	蕃茄嫩油丁	雪白青花菜	紅燒鮑菇湯	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. 12/2、12/31供應環保蔬食餐

5. 以上綠色蔬菜名提供有機蔬菜