

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114年1月1日
 供應人數：2050人
 食譜設計：張雅能（營養師）

114年1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	1月2日	四	燕麥飯	春川炒雞	白菜金針菇	蒜炒味美菜	關東煮	
2	1月3日	五	米飯	古早味豬排	蒜味菠菜	彩椒豆芽絲	蔬菜麻油雞湯	
3	1月6日	一	米飯	香酥旗魚丁	奶油燴玉米	蒜味青花菜	紫菜蛋花湯	水果
4	1月7日	二	糙米飯	蔥油鹹水雞	蕃茄大白菜	蛋炒小松菜	榨菜粉絲湯	水果
5	1月8日	三	鐵板麵	意式肉醬	優質雞塊3	雙色花椰	洋芋濃湯	乳品
6	1月9日	四	米飯	肉燥滷蛋	珊瑚豆菊	薑絲鮪白菜	蘿蔔貢丸湯	
7	1月10日	五	小米飯	油蔥雞肉絲	蔥滷黑輪	薑絲青松菜	白菜胡椒雞湯	水果
8	1月13日	一	米飯	紅燒肩排	層塔海茸	開陽白菜	青蔥紫菜湯	
9	1月14日	二	糙米飯	蕃茄炒蛋	榨菜豆干	雪白青花菜	黑糖湯圓	水果
10	1月15日	三	皮蛋粥	滷什錦	馬拉糕	綜合炒蔬菜	皮蛋瘦肉粥	乳品
11	1月16日	四	米飯	三杯雞	黃瓜炒蛋	薑絲黑葉白菜	芹花玉米湯	
12	1月17日	五	煎鍋貼	蔥滷翹腿	螞蟻上樹	蒜味青白花菜	酸辣湯	水果
13	1月20日	一	米飯	酥炸嫩雞	奶香麵包	清炒高麗菜	紫菜蛋花湯	

- 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』食材及CAS優良級國產肉品
 4. 1/14供應環保蔬食餐
 5. 以上綠色蔬菜名提供有機蔬菜