

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2月1日
 供應人數：2050人
 食譜設計：張雅能（營養師）

114年2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	2月5日	三	米飯	肉燥蒸豆腐	珊瑚炒蛋	蒜炒翠白菜	榨菜粉絲湯	乳品
2	2月6日	四	小米飯	麻香紅棗雞	香芹豆芽	蒜味青花菜	芹花玉米湯	
3	2月7日	五	米飯	泡菜梅花肉	蒜味毛豆莢	薑絲菠菜	蘿蔔雞肉湯	水果
4	2月10日	一	米飯	香酥虱目魚柳	金鈎白玉	清炒高麗菜	青蔥紫菜湯	
5	2月11日	二	米飯	三杯雞	白菜金針菇	榨菜黃豆芽	關東煮	水果
6	2月12日	三	糙米飯	蕃茄炒蛋	珍菇豆干	奶香白花菜	黑糖湯圓	乳品
7	2月13日	四	米飯	黑胡椒溜肉	珍珠丸子	薑絲黑葉白菜	白菜胡椒雞湯	
8	2月14日	五	熟水餃	檸檬三節翅	巧克力捲麵包	玉米青花菜	酸辣湯	水果
9	2月17日	一	燕麥飯	紅燒肩排	黃瓜炒蛋	薑絲青松菜	榨菜肉絲湯	
10	2月18日	二	米飯	瓜子肉燥	田園三寶	蒜味菠菜	鮑菇雞肉湯	水果
11	2月19日	三	炒烏龍	茶葉蛋	日式炒麵配料	雙色花椰	蘿蔔貢丸湯	乳品
12	2月20日	四	米飯	冰糖醬鴨	珊瑚豆菊	開陽白菜	味噌蛋花湯	
13	2月21日	五	小米飯	油蔥雞肉絲	層塔海茸	蒜炒皺白菜	蔬菜麻油雞湯	水果
14	2月24日	一	米飯	塔香咕咕肉	翡翠燒賣2	蕃茄大白菜	蘿蔔龍骨湯	
15	2月25日	二	米飯	酥炸嫩雞	咖哩洋芋	培根青花菜	紫菜蛋花湯	水果
16	2月26日	三	皮蛋粥	五香肉排	馬拉糕	薑絲翠白菜	皮蛋瘦肉粥	乳品
17	2月27日	四	糙米飯	香菇素滷蛋	蕃茄嫩油丁	薑絲荷葉白菜	味噌花干湯	

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』食材並選用CAS優良級國產肉品

4. 2/12、2/27供應環保蔬食餐

5. 以上綠色蔬菜名提供有機蔬菜