

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3月1日
 供應人數：2045人
 食譜設計：張雅能（營養師）

114年3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	3月3日	一	米飯	梅干肉末	珊瑚炒蛋	蒜味菠菜	關東煮	
2	3月4日	二	米飯	香酥旗魚丁	蛋香燴筍絲	薑絲高麗菜	紫菜蛋花湯	水果
3	3月5日	三	鐵板麵	意式肉醬	優質雞塊3	雙色花椰	玉米濃湯	乳品
4	3月6日	四	紅藜飯	三杯雞	香菇豆薯	薑絲黑葉白菜	榨菜粉絲湯	
5	3月7日	五	米飯	咖哩肉片	煎鍋貼2	蒜炒皺白菜	蘿蔔雞肉湯	水果
6	3月10日	一	米飯	筍乾扣肉	黃瓜炒蛋	蒜炒味美菜	薑絲冬瓜湯	
7	3月11日	二	小米飯	卡拉脆皮雞排	白菜滷	蒜味青花菜	玉米蛋花湯	水果
8	3月12日	三	香鬆飯	肉絲蛋炒飯	福州丸	清炒高麗菜	冬菜鴨肉湯	乳品
9	3月13日	四	米飯	春川炒雞	層塔海茸	蒜味荷葉白菜	四神肩排湯	
10	3月14日	五	米飯	菜脯蛋	蔬菜咖哩	薑絲翠白菜	白玉豆腐湯	水果
11	3月17日	一	米飯	紅燒肩排	花瓜甜不辣	什錦炒蔬菜	芹花玉米湯	
12	3月18日	二	米飯	肉燥滷蛋	蕃茄大白菜	薑絲菠菜	蔬菜麻油雞湯	水果
13	3月19日	三	熟水餃	蔥滷翹腿	粉絲肉末	蒜味青白花菜	酸辣湯	乳品
14	3月20日	四	糙米飯	麵輪燒鴨	鐵板豆芽	芹香高麗菜	蘿蔔龍骨湯	
15	3月21日	五	米飯	油蔥雞肉絲	培根玉米蛋	蒜味黑葉白菜	白菜胡椒雞湯	水果
16	3月24日	一	米飯	五香肉排	珊瑚豆菊	金色菠菜	榨菜肉絲湯	
17	3月25日	二	米飯	酥炸嫩雞	奶油燴玉米	木需青花菜	青蔥紫菜湯	水果
18	3月26日	三	皮蛋粥	醬汁麵筋	香濃小巧克力捲	蒜炒皺白菜	皮蛋瘦肉粥	乳品
19	3月27日	四	燕麥飯	蔥油鹹水雞	芹花海帶根	白菜金針菇	蘿蔔貢丸湯	
20	3月28日	五	米飯	翡翠蒸蛋	醬燒嫩油丁	薑絲荷葉白菜	紅燒鮑菇湯	水果
21	3月31日	一	小米飯	蒜泥白肉	香菇燒賣2	香菇甘藍	虱目魚皮湯	

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優良級之國產肉品

4. 3/14. 3/28供應環保蔬食餐

5. 以上綠色蔬菜名提供有機蔬菜