

主 編：鄭秀真（校長）

執行編輯：蔣佩翰（執行秘書）

出版日期：中華民國108年3月1日

供應人數：1688人

食譜設計：張雅能（營養師）

### 108年3月安慶·南興·學東國小午餐食譜

no	日期	星期	主食	副食1	副食2	副食3	湯	水果
1	3月4日	一	米飯	蔭瓜蒸肉燥	薑絲菠菜	珊瑚炒蛋	蘿蔔貢丸湯	乳品
2	3月5日	二	米飯	喜相逢	雙色花椰	香菇豆薯	三味湯	水果
3	3月6日	三	粥品	玉米火腿粥	榨菜乾絲	蒜炒皺白菜	椰子葡萄吐司	乳品
4	3月7日	四	米飯	菜脯蛋	薑絲小松菜	醬汁豆腐	薑絲冬瓜湯	
5	3月8日	五	米飯	麻香紅棗雞	黃瓜炒蛋	層塔海茸	包白菜雞湯	水果
6	3月11日	一	米飯	塔香茄汁肉片	蒜炒青江菜	金鈎白玉	味噌豆腐湯	
7	3月12日	二	米飯	椒鹽雞丁	清炒高麗菜	奶油燴玉米	紫菜蛋花湯	水果
8	3月13日	三	麵食	茶葉蛋	青菜伴豆芽	沙茶什錦湯麵		乳品
9	3月14日	四	米飯	三杯雞	蒜炒翠白菜	薑絲米糕	關東煮	
10	3月15日	五	米飯	花生滷肉	培根綠花椰	珊瑚豆菊	菇菇雞肉湯	水果
11	3月18日	一	雜糧飯	肉燥鴿蛋	開陽白菜	榨菜豆干	黃瓜龍骨湯	乳品
12	3月19日	二	米飯	沙茶雞丁	薑絲黑葉白菜	金針燴豆腐	青蔥紫菜湯	水果
13	3月20日	三	粥品	虱目魚皮粥	香菇甘藍	玉米火腿蛋	冰烤地瓜	乳品
14	3月21日	四	米飯	蕃茄蛋豆腐	薑絲小松菜	椒鹽袖珍菇	味噌蛋花湯	
15	3月22日	五	米飯	咖哩雞丁	黃瓜魚板	珍珠丸子	芹花蘿蔔湯	水果
16	3月25日	一	米飯	洋芋燉鴨肉	蒜炒翠白菜	塔香海茸	蕃茄蔬菜湯	
17	3月26日	二	米飯	蔥滷雞腿	木須白菜	豆薯炒蛋	榨菜粉絲湯	水果
18	3月27日	三	麵食	煎鍋貼	咖哩花椰	螞蟻上樹	酸辣湯	乳品
19	3月28日	四	米飯	泡菜梅花肉	薑絲皺白菜	蒜味毛豆莢	芹花肉羹湯	
20	3月29日	五	米飯	油蔥雞肉絲	滷金雕卷	花瓜炒蛋	香菇雞湯	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. 本校採用CAS優良級之肉品

4. 3/7. 3/21供應環保蔬食餐

5. 以上綠色蔬菜名提供台糖有機蔬菜