

主 編：王海秀（校長）

執行編輯：謝東憲（執行秘書）

出版日期：中華民國 108 年 1 月 01 日

供應人數：4030 人

食譜設計：林中惠（營養師）

108 年 1 月崇明國小午餐食譜

編號	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量
1	1月02日	三	土 魷 魚 羹 麵	滷 蛋			銅 鑼 燒	乳品	849
2	1月03日	四	糙 米 飯	鹹 水 雞	番茄蛋豆腐	有機蔬菜	金針海芽湯		605
3	1月04日	五	十 穀 米	薑 母 鴨	花 菜 什 錦	豆 皮 油 菜	蘿蔔排骨湯	水果	704
4	1月07日	一	燕 麥 飯	梅 筍 燜 肉	四 色 蔬 菜	菇 炒 高 麗 菜	黃 瓜 湯	水果	675
5	1月08日	二	小 米 飯	美味雞丁	泡菜什錦	雙色菠菜	番茄蔬菜湯		608
6	1月09日	三	銀 魚 炒 飯	金 雕 卷 * 1	素 炒 青 花	關 東 煮 湯	乳品	730	
7	1月10日	四	十 穀 飯	三杯杏鮑雞	木 須 黃 瓜	鮭 魚 豆 芽	紫菜蛋花湯		555
8	1月11日	五	糙 米 飯	海 鮮 嫩 雞	芝 麻 包	素 炒 花 菜	酸菜鴨肉湯	水果	691
9	1月14日	一	糙 米 飯	砂 鍋 魚 肉	滷 汁 豆 干	雙色高麗花	冬 瓜 菇 湯	水果	680
10	1月15日	二	燕 麥 飯	咖 哩 雞 丁	小 肉 圓	有機蔬菜	鮮 奶 茶		703
11	1月16日	三	鍋 燒 湯 麵	糯 米 腸 + 香 腸				乳品	764
12	1月17日	四	十 穀 飯	高 昇 滷 肉	枸 杞 絲 瓜	雙色青花菜	玉米蛋花湯		583
13	1月18日	五	哆 啦 夢 小 蛋 糕	巧 克 力 菠 蘿 麵 包	鮮 奶	蘋果		725	

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、菜價上揚）變動食譜。

2. 水果係暫定。

3. 1/02、1/09、1/14 等日供應無肉蔬食餐。

4. 食譜中水果、乳品、麵包…及有◎標記的食品，請 3-6 年級各班至定點搬回教室。