

114年2月 安佃國小午餐食譜

主編：李貞慧 校長

營養師：陳品均

出版日期：中華民國113年1月17日

NO	日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)	
1	2月5日	三	茄汁肉醬義大利麵	茄汁肉醬義大利麵料	蒜香菇菇鮮蝦	香鬆花椰菜	玉米濃湯	乳品	5.0	1.9	1.2	2.0	0.0	1.0	732.5	
2	2月6日	四	燕麥飯	胡麻肉片	塔香豆腐	有機蔬菜	梅子雞湯	水果	4.0	2.9	0.8	2.0	0.0	1.0	727.5	
3	2月7日	五	胚芽飯	韭菜花炒豆干	茶葉蛋	玉米菠菜	茼蒿魚丸湯	乳品	4.5	3.0	1.0	2.0	0.0	1.0	775.0	
4	2月10日	一	麥片飯	東山鴨肉	雞肉起司貝殼麵沙拉	有機蔬菜	瓜仔雞湯	乳品	4.2	1.1	0.9	2.0	0.1	1.0	615.0	
5	2月11日	二	糙米飯	洋蔥蘑菇肉片	泡菜菇菇蛋	椒鹽時蔬	結頭排骨湯	水果	4.5	2.6	1.1	2.0	1.0	0.0	687.5	
6	2月12日	三	古早味蛋炒飯	古早味蛋炒飯料	小肉包	培根高麗菜	老菜脯雞湯	乳品	4.0	2.9	2.7	2.5	0.0	1.0	797.5	
7	2月13日	四	五穀飯	紅燒肉	雞絲拌小瓜	有機蔬菜	相思麥香奶茶	水果	4.5	2.5	1.0	2.0	1.1	0.0	683.5	
8	2月14日	五	小米飯	糖醋魚丁	四季豆炒甜不辣	蒜炒空心菜	紫菜蛋花湯	乳品	4.2	2.0	1.0	2.0	0.0	1.0	679.0	
9	2月17日	一	海苔香鬆飯	鮮菇蒸雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	青菜餛飩湯	乳品	4.0	2.9	0.9	2.0	0.4	1.0	754.0	
10	2月18日	二	黑米飯	日式咖哩豬肉	蘿蔔佃煮	枸杞山茼蒿	海芽味噌湯	水果	4.1	2.3	1.0	2.0	1.0	0.0	634.5	
11	2月19日	三	生炒鴨肉羹麵	滷蛋	海帶三絲	金沙絲瓜	生炒鴨肉羹湯	豆漿	3.5	2.9	0.8	2.0	0.0	1.0	692.5	
12	2月20日	四	燕麥飯	橙汁排骨	鴿蛋燴黃瓜	有機蔬菜	蘿蔔燉雞湯	水果	4.2	2.0	1.4	2.5	1.0	0.0	651.5	
13	2月21日	五	胚芽飯	三杯油腐杏鮑菇	茶碗蒸	番茄炒高麗菜	虱目魚皮湯	乳品	4.4	1.9	1.1	2.0	0.0	1.0	688.0	
14	2月24日	一	金黃玉米飯	家常滷肉	鮮蝦蘆筍	有機蔬菜	燒仙草	乳品	4.0	2.7	1.0	2.0	0.0	1.0	717.5	
15	2月25日	二	十穀飯	鐵板豬柳	翡翠雞茸豆腐羹	腰果時蔬	冬瓜排骨湯	水果	5.0	1.5	0.9	2.0	1.0	0.0	635.0	
16	2月26日	三	蔬菜吻仔魚粥	香滷腿排	香腸炒黃瓜	蠔油地瓜葉	蔬菜吻仔魚粥料	乳品	4.0	2.0	1.1	2.0	0.0	1.0	667.5	
17	2月27日	四	糙米飯	香酥雞	鯖魚蔥蛋	有機蔬菜	關東煮湯	水果	4.2	2.1	1.2	2.0	1.0	0.0	631.5	
5	2月28日	五	228放假							4.2	2.0	1.3	2.0	0.0	1.0	686.5

- 備註：1. 午餐食材一律使用國產豬肉、牛肉
 2. 遇特殊狀況(如颱風、物價上揚)會變動食譜
 3. 本月週五為環保蔬食日
 4. ：含有魚類、海鮮類等過敏原
：含有花生、堅果類等過敏原