

114年3月 安佃國小午餐食譜 (含學東國小、南興國小)

NO	日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐
1	3月3日	一	麥片飯	 紅燒魚丁	油豆腐拌時蔬	有機蔬菜	南瓜蔬菜湯	乳品
2	3月4日	二	燕麥飯	 蜜汁排骨	咖哩炒白花	肉燥大陸妹	蒲瓜蛋花湯	水果
3	3月5日	三	麻油雞米糕	麻油雞米糕料	豬肉餡餅	玉筍炒小瓜	麵線糊	乳品
4	3月6日	四	五穀飯	滑蛋茄汁雞丁	 芝麻包	有機蔬菜	當歸鴨湯	水果
5	3月7日	五	胚芽飯	馬鈴薯燉肉	菜脯蛋	 白菜滷	香菇雞湯	乳品
6	3月10日	一	 芝麻飯	 味噌石斑魚	 沙茶海鮮粉絲煲	有機蔬菜	芋頭西米露	乳品
7	3月11日	二	小米飯	椒鹽排骨酥	金銀蛋菠菜	玉米炒雙花	 干貝蒜頭雞湯	水果
8	3月12日	三	酸辣湯麵	滷豬排	水煮蛋	蒜香高麗菜	酸辣湯	乳品
9	3月13日	四	紫米飯	瓜仔肉燥	 甜豆蝦仁	有機蔬菜	筍片排骨湯	水果
10	3月14日	五	糙米飯	 腰果雞丁	三絲炒豆皮	和風醬溫沙拉	 土豆排骨湯	乳品
11	3月17日	一	 海苔香鬆飯	塔香豆腸	蘿蔔燒麵輪	有機蔬菜	紫菜菇菇湯	豆漿
12	3月18日	二	燕麥飯	 沙茶芥藍鴨肉片	起司紅蘿蔔炒蛋	杏鮑菇炒四季豆	黃瓜排骨湯	水果
13	3月19日	三	親子丼飯	親子丼飯料	 胡麻海芽豆腐	季節炒時蔬	栗香玉米排骨湯	乳品
14	3月20日	四	胚芽飯	京醬肉絲	珍菇絲瓜	有機蔬菜	 剝皮辣椒蛤蜊雞湯	水果
15	3月21日	五	黑米飯	咖哩雞	豆薯肉末	培根炒高麗菜	蘿蔔味噌湯	乳品
16	3月24日	一	地瓜飯	糖醋小炸蛋	綜合滷味	有機蔬菜	 冬菜魚丸湯	乳品
17	3月25日	二	糙米飯	台式滷肉	泡菜小黃瓜	韭香豆芽菜	山藥排骨湯	水果
18	3月26日	三	日式炒烏龍	 日式炒烏龍料	荷包蛋	柴香空心菜	火腿馬鈴薯濃湯	乳品
19	3月27日	四	十穀飯	三杯雞	 小卷炒花菜	有機蔬菜	檸檬蜜茶	水果
20	3月28日	五	小米飯	蘋果醬燒排骨	玉米雞茸	鐵板炒高麗菜	榨菜肉絲湯	乳品
21	3月31日	一	麥片飯	椒鹽皮蛋油腐	茄汁焗烤/起司貝殼麵	有機蔬菜	 筍絲魚羹湯	乳品

- 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