

美濃國小中央廚房聯合供餐  
113年1月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐
1/2	二	香Q白飯	五彩蕃茄肉片	雞絲燴鮑菇	※芝香菠菜	※黃瓜魚丸湯	※新北農會台灣產黃豆漿
1/3	三	香Q白飯	※沙茶豬肉燴飯	※蜜汁豆乾	蒜香油菜	山藥雞湯	時令水果
1/4	四	※紫米飯	藥膳雞	什錦河粉	炒A菜	※翡翠豆腐湯	※林鳳營特濃優格
1/5	五	香Q白飯	※三杯百頁杏鮑菇	※椒鹽毛豆莢	蒜香地瓜葉	牛蒡養生湯	波蜜100%蘋果汁
1/8	一	香Q白飯	※客家小炒	※火腿玉米炒蛋	薑絲炒青江	※蔬菜黑輪湯	時令水果
1/9	二	香Q白飯	※鳳梨豆醬魚	蒲瓜炒肉絲	蒜香莧菜	酸菜雞湯	※義美保久乳
1/10	三	通心麵	※奶香白醬通心麵	※彩椒花椰	紅蘿蔔高麗菜	/	※麵包、時令水果
1/11	四	香Q白飯	※白菜豆輪	※薑絲炒絲瓜	蒜香大陸妹	綠豆蒜	※萬丹鮮奶
1/12	五	※胚芽飯	橙汁雞球	※酸菜豆干肉末	薑絲小白菜	※旗魚味噌湯	※正康豆漿
1/15	一	香Q白飯	茄汁肉燥	※鮮蔬豆包	蒜香芥藍菜	※苦瓜排骨湯	時令水果
1/16	二	香Q白飯	※咖哩蔬食豆干	雙菇燴黃瓜	蒜香菠菜	※什錦蔬食湯	※福樂自然零原味優酪乳
1/17	三	香Q白飯	※古早味飯湯	※蘿蔔乾炒蛋	金菇油菜	/	※小蛋糕
1/18	四	※糙米飯	※韓式燒肉	塔香紫茄	炒A菜	冬瓜雞湯	※正康黑豆漿
1/19	五	香Q白飯	酥炸雞翅	※燒賣*2	蒜香福山萵苣	※南瓜玉米濃湯	※福樂低脂優格

1. 1月5、11、16為蔬食日。
2. 豆類食材採用非基改黃豆。
3. 本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材。
4. 菜單標示：※。依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品)。每日菜單食材明細及照片可至教育部校園食材登錄平臺查詢。

供餐天數：14天

校長：邱彥瑄  
營養師：馮貴珍