

美濃國小中央廚房聯合供餐
113年2月份午餐食譜

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 青菜 | 湯品 | 附餐 | 熱量 |
|------|----|------|-----------|--------|--------|--------|--------------|----------|
| 2/16 | 五 | 香Q白飯 | ※豆輪燒肉 | 洋芋炒雞丁 | 蒜香地瓜葉 | ※什錦鮮菇湯 | ※福樂自然零熱帶水果優酪 | 628 kcal |
| 2/17 | 六 | 香Q白飯 | 蠔油雞柳 | ※三菇燴豆腐 | 枸杞青江菜 | 山藥排骨湯 | 波蜜100%一日蔬果汁 | 631 kcal |
| 2/19 | 一 | 香Q白飯 | ※和風壽喜燒 | ※菜豆炒豆干 | 蒜香莧菜 | 瓜仔雞湯 | 時令水果 | 628 kcal |
| 2/20 | 二 | 香Q白飯 | ※咖哩燴汁(雞肉) | 炒三絲 | 蒜香大陸妹 | ※白菜魚丸湯 | ※正康黑豆漿 | 585 kcal |
| 2/21 | 三 | 香Q白飯 | ※皮蛋瘦肉粥 | 蜜汁翹腿 | 蒜香尼龍白菜 | / | ※麵包、時令水果 | 768 kcal |
| 2/22 | 四 | 香Q白飯 | ※香菇燒百頁 | ※大瓜黑輪片 | 炒菠菜 | 玉米牛蒡湯 | ※味全鮮奶 | 662 kcal |
| 2/23 | 五 | ※薏仁飯 | ※椒鹽鮮魚 | 玉筍肉片 | ※豆酥高麗菜 | 香菇雞湯 | ※味全簡單點優酪乳 | 628 kcal |
| 2/26 | 一 | 香Q白飯 | 海帶結燒肉 | ※韭菜豆乾 | ※炒大白菜 | ※海芽蛋花湯 | 時令水果 | 626 kcal |
| 2/27 | 二 | 香Q白飯 | 蕃茄燉嫩雞 | 四季豆炒肉絲 | 蠔油芥藍 | ※浮水魚羹 | ※萬丹保久乳 | 678 kcal |
| 2/29 | 四 | 香Q白飯 | ※蘑菇豬肉片 | ※芙蓉絲瓜 | 炒A菜 | 梅干菜雞湯 | ※新北農會台灣產黃豆漿 | 650 kcal |

1. 2月22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：10天

校長：邱彥瑄
營養師：馮貴珍