

美濃國小中央廚房聯合供餐

112 年10月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐
10/2	一	香Q白飯	冬瓜滷肉	三色油豆腐	小魚空心菜	酸菜雞湯	時令水果
10/3	二	香Q白飯	京醬干片	白菜滷	蒜香高麗菜	絲瓜蛋花湯	林鳳營特濃優格
10/4	三	香Q白飯	南瓜咖哩雞肉飯	小泡芙	金菇油菜	蘿蔔排骨湯	時令水果
10/5	四	胚芽飯	脆筍肉片	沙茶玉米雞丁	蒜炒福山萵苣	蔥花紫菜湯	義美保久乳
10/6	五	香Q白飯	清蒸檸檬魚	油腐烏蛋	炒A菜	豆薯肉絲湯	正康豆漿
10/11	三	麵疙瘩	蕃茄麵疙瘩	魷魚排	炒青花菜	榨菜龍骨湯	時令水果
10/12	四	香Q白飯	馬鈴薯炒肉末	翡翠蒸蛋	豆包白菜	蔬菜黑輪湯1	台灣產黑豆漿
10/13	五	香Q白飯	奶油燒雞	酸菜豆干肉末	枸杞青江菜	綠豆薏仁湯	萬丹鮮奶
10/16	一	香Q白飯	豉汁排骨	豆簽絲瓜	蒜香小白菜	旗魚味噌湯	時令水果
10/17	二	紫米飯	滷雞腿	咖哩什錦	蒜香地瓜葉	薑絲冬瓜湯	自然零優酪乳
10/18	三	香Q白飯	什錦沙茶湯飯	小可頌	蒜香油菜		時令水果
10/19	四	香Q白飯	椒鹽豆包	蘿蔔乾炒蛋	蒜香空心菜	蔬食酸辣湯	津津蘋果柳橙汁
10/20	五	香Q白飯	桂竹筍炒肉絲	四季豆炒豆乾	蒜香芥藍菜	黃瓜魚丸湯	台灣產黃豆漿
10/23	一	香Q白飯	百頁燒雞丁	什錦河粉	鐵板豆芽	紫菜餛飩湯	時令水果
10/24	二	香Q白飯	茄汁魚丁	海帶肉燥	蒜香尼龍白菜	皇帝豆排骨湯	瑞穗鮮奶
10/25	三	烏龍麵	蔬食酸辣烏龍麵	葡萄餐包	紅K炒青江菜		時令水果
10/26	四	藜麥飯	鳳梨咕咾肉	白菜燴雞丁	腐乳地瓜葉	桂圓銀耳湯	正康黑豆漿
10/27	五	香Q白飯	洋芋燒雞	玉米炒肉末	蒜香福山萵苣	青菜豆腐湯	萬丹保久乳
10/30	一	香Q白飯	古早味里肌肉排	豆瓣劍筍	蒜香高麗菜	瓜仔雞湯	時令水果
10/31	二	香Q白飯	梅子雞丁	青椒肉絲	薑絲小白菜	豆薯龍骨湯	福樂原味優格
1. 10月3. 19. 25為蔬食日 2. 豆類食材採用非基改黃豆 3. 豬肉食品選用國產豬肉 供餐天數：20天							

校長：邱彥瑄
營養師：馮貴珍