114年10月 安佃國小午餐食譜
（含南興國小、青草國小）

營養師：廖欣瑩

出版日期：中華民國114年9月22日

NO	日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐
1	10月1日	三	雞肉絲飯	雞肉絲飯料	蜜汁滷味	香炒高麗菜	酸菜鴨肉湯	乳品
2	10月2日	四	糙米飯	BBQ燒肉片	枸杞蛋香絲瓜	有機蔬菜	相思麥香奶茶	柚子
3	10月3日	五	胚芽飯	柚子雞	香腸筊白筍	鮮蔬溫沙拉	昆布火鍋湯	乳品/月餅
		一	中秋節放假					
4	10月7日	二	麥片飯	五味醬海鮮	巧蛋包	有機蔬菜	當歸湯	水果
5	10月8日	三	紅燒豬肉麵	紅燒豬肉麵料	銀絲卷	肉燥萵苣	紅燒豬肉湯	乳品
6	10月9日	四	五穀飯	鹽酥雞	黃瓜炒肉片	有機蔬菜	竹筍排骨湯	水果
		五	國慶日放假					
7	10月13日	一	芝麻飯	蘑菇豬柳	番茄豆包	有機蔬菜	瓜仔雞湯	乳品
8	10月14日	二	小米飯	炸醬豆干丁	茶碗蒸	菇菇四季豆	紫菜豆腐湯	水果
9	10月15日	三	刈包	香滷豬排	酸菜小黃瓜	蒜香高麗菜	麵線糊	豆漿
10	10月16日	四	燕麥飯	蒜頭雞	蘿蔔滷麵輪	有機蔬菜	綠豆粉條湯	水果
11	10月17日	五	黑米飯	蘋果咖哩豬	韭菜花甜不辣	玉米油菜	香菇雞湯	乳品
12	10月20日	一	海苔香鬆飯	古早味滷肉	蝦仁炒時蔬	有機蔬菜	山藥雞湯	乳品
13	10月21日	二	糙米飯	塔香油豆腐	滷蛋	泡菜炒豆芽	玉米蔬菜湯	水果
14	10月22日	三	日式炒飯	芝麻滷雞排	日式炒飯料	荷蘭豆炒杏鮑菇	馬鈴薯濃湯	乳品
15	10月23日	四	十穀飯	胡麻肉片	高麗菜炒豆干	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果
		五	光復節補假					
16	10月27日	一	地瓜飯	筍乾滷肉	豆薯肉末	有機蔬菜	黃瓜貢丸湯	乳品
17	10月28日	二	胚芽飯	酥炸魚丁	胡蘿蔔炒蛋	咖哩炒花椰	日式味噌湯	乳品
18	10月29日	三	皮蛋瘦肉粥	檸檬烤雞翅	螞蟻上樹	堅果鮮蔬	皮蛋瘦肉粥料	乳品
19	10月30日	四	小米飯	香菇肉燥	培根炒馬鈴薯	有機蔬菜	梅子雞湯	水果
20	10月31日	五	燕麥飯	三杯鴨肉	水煮蛋	腐皮白菜	芋頭西米露	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.本月週二為環保蔬食日

4. 含有魚類、海鮮類等過敏原

含有花生、堅果類等過敏原

午餐執祕:　　單位主管:　　校長: