

115年2-3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	2月23日	一	芝麻飯	脆瓜香菇肉燥	鴿蛋大黃瓜	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	乳品
2	2月24日	二	胚芽飯	蜜汁排骨	咖哩炒白花	肉燥大陸妹	當歸鴨湯	水果
3	2月25日	三	酸辣湯麵	燒烤三節翅	油豆腐時蔬	玉筍炒小瓜	酸辣湯	豆漿
4	2月26日	四	糙米飯	海苔魚丁	素食餡餅	有機蔬菜	南瓜蔬菜湯	水果
5	2月27日	五			228補假一天			
6	3月2日	一	金黃玉米飯	滑蛋茄汁雞丁	沙茶海鮮粉絲煲	有機蔬菜	蔬菜餽飴湯	乳品
7	3月3日	二	小米飯	冰糖滷肉	泡菜年糕	德腸炒雙花	紫米紅豆湯圓	水果
8	3月4日	三	麻油雞米糕	麻油雞米糕料	紅蘿蔔炒蛋	素炒高麗菜	四神排骨湯	乳品
9	3月5日	四	糙米飯	梅汁豆腐	甜豆蝦仁	有機蔬菜	海鮮麵疙瘩湯	水果
10	3月6日	五	紫米飯	腰果雞丁	蘿蔔燒麵輪	和風醬溫沙拉	馬鈴薯排骨湯	乳品
11	3月9日	一	海苔香鬆飯	椒鹽排骨酥	三絲炒豆皮	有機蔬菜	昆布火鍋湯	乳品
12	3月10日	二	燕麥飯	沙茶芥藍鴨肉片	起司玉米炒蛋	杏鮑菇炒四季豆	香菇雞湯	水果
13	3月11日	三	親子丼飯	親子丼飯料	珍菇絲瓜	季節炒時蔬	栗香玉米雞湯	豆漿
14	3月12日	四	糙米飯	塔香豆腸	番茄豆腐	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果
15	3月13日	五	黑米飯	咖哩雞	豆薯炒肉絲	培根炒高麗菜	蘿蔔味噌湯	乳品
16	3月16日	一	地瓜飯	三杯雞	綜合滷味	有機蔬菜	蔬菜魚丸湯	乳品
17	3月17日	二	胚芽飯	台式滷肉	小瓜雞絲	韭香豆芽菜	麵線糊	水果
18	3月18日	三	日式炒烏龍	日式炒烏龍料	茶葉蛋	素炒菠菜	火腿馬鈴薯濃湯	乳品
19	3月19日	四	十穀飯	泰式檸檬蒸魚	椒鹽皮蛋豆腐	有機蔬菜	芋頭西米露	水果
20	3月20日	五	糙米飯	馬鈴薯燉肉	玉米雞茸	奶油炒高麗菜	黃瓜排骨湯	乳品
21	3月23日	一	南瓜飯	胡麻肉絲	茄汁起司貝殼麵	有機蔬菜	關東煮湯	乳品
22	3月24日	二	麥片飯	韓式春川炒雞	培根馬鈴薯	白菜滷	翡翠豆腐湯	水果
23	3月25日	三	玉米雞茸粥	滷豬排	胡麻海芽豆腐	薑絲絲瓜	玉米雞茸粥料	乳品
24	3月26日	四	糙米飯	海鮮蒸蛋	小卷炒花菜	有機蔬菜	筍香虱目魚湯	水果
25	3月27日	五	五穀飯	海苔燒雞肉	高麗菜炒豆干	肉燥地瓜葉	小白菜蛋花湯	乳品
26	3月30日	一	芝麻飯	壽喜燒肉片	咖哩年糕	有機蔬菜	洋蔥雞湯	乳品
27	3月31日	二	小米飯	芋頭燒雞	櫛瓜蝦仁炒蛋	堅果鮮蔬	蘋果愛玉蜜茶	水果

- 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. 本月週四為環保蔬食日  
4. : 含有魚類、海鮮類等過敏原  
: 含有花生、堅果類等過敏原