

主 編：鄭秀貞（校長）
 執行編輯：蔣佩翰（執行秘書）
 出版日期：中華民國111年12月1日
 供應人數：2015人
 食譜設計：張雅能（營養師）

111年12月安慶・長安國小午餐食譜

no	日期	星期	主食	主菜1	副菜1	蔬菜	湯品	水果
1	12月1日	四	米飯	麻香紅棗雞	金鈎白玉	蒜味黑葉白菜	甘藍蛋花湯	
2	12月2日	五	糙米飯	泡菜梅花肉	層塔海茸	白菜金針菇	香菇雞肉湯	水果
3	12月5日	一	米飯	肉燥鴿蛋	榨菜豆干	清炒高麗菜	關東煮	乳品
4	12月6日	二	米飯	香酥龍虎斑	筍香肉絲	培根青花菜	青蔥紫菜湯	水果
5	12月7日	三	皮蛋粥	花生麵筋	冰烤地瓜	黃瓜炒蛋	皮蛋瘦肉粥	乳品
6	12月8日	四	小米飯	蕃茄炒蛋	彩椒百頁	香菇翠白菜	白玉豆腐湯	
7	12月9日	五	米飯	蘿蔔燒雞	螞蟻上樹	薑絲菠菜	包白蛋鬆湯	水果
8	12月12日	一	米飯	洋芋排骨	珊瑚炒蛋	培根高麗菜	虱目魚皮丸湯	乳品
9	12月13日	二	紅藜飯	三杯雞	白菜滷	蛋炒小松菜	蘿蔔龍骨湯	水果
10	12月14日	三	烏龍麵	古早味豬排	馬拉糕	薑絲皺白菜	味噌拉麵湯	乳品
11	12月15日	四	黑麥飯	麵輪燒鴨	蒜味毛豆莢	鴻喜白花菜	花干粉絲湯	
12	12月16日	五	米飯	筍乾扣肉	彩椒豆芽絲	香菇菠菜	玉米蛋花湯	水果
13	12月17日	六	餐點	香酥雞腿	青蔥肉鬆捲		一日蔬果果汁	水果
14	12月20日	二	米飯	醬汁龍虎斑	奶香綠金菇	開陽白菜	蔬菜薑母鴨湯	水果
15	12月21日	三	煎鍋貼	滷豆乾	巧克力銀絲卷	蒜炒翠白菜	酸辣湯	乳品
16	12月22日	四	小米飯	瓜子雞丁	田園三寶	香菇甘藍	白玉海花湯	
17	12月23日	五	米飯	菜脯蛋	金針燴豆腐	薑絲黑葉白菜	冬瓜湯圓	水果
18	12月26日	一	米飯	咖哩肉片	蟹黃燒賣2	麻香高麗菜	榨菜肉絲湯	乳品
19	12月27日	二	米飯	味噌燒雞	香芹豆芽	薑絲味美菜	泡菜花干湯	水果
20	12月28日	三	牛排麵	意式肉醬	優質雞塊3	彩椒雙花菜	玉米濃湯	乳品
21	12月29日	四	米飯	油蔥雞肉絲	火腿玉米蛋	蒜味菠菜	蘿蔔雞肉湯	
22	12月30日	五	米飯	虱目魚飯湯料	白菜獅子頭	薑絲荷葉白菜	虱目魚皮湯	水果

- 備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜。
 2. 米飯(依當日菜色配搭白米飯或雜糧飯或香鬆飯)，水果、乳品為暫定。
 3. 本校使用國產可追溯農漁產品『三章一Q』食材並選用CAS優良級之國產肉品。
 4. 12/8、12/23供應環保蔬食餐。
 5. 以上綠色蔬菜名提供有機蔬菜。