

主 編：羅智韋（校長）
 執行編輯：蔣佩翰（執行秘書）
 出版日期：中華民國114年5月1日
 供應人數：2050人
 食譜設計：張雅能（營養師）

114年5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	5月1日	四	糙米飯	春川炒雞	鐵板豆芽	黃瓜炒蛋	花干粉絲湯	
2	5月2日	五	米飯	塔香咕咕肉	鮮肉湯包1	蒜炒小松菜	白玉雞肉湯	水果
3	5月5日	一	黑麥飯	肉燥蒸豆腐	珊瑚豆菊	蒜味黑葉白菜	黃瓜龍骨湯	
4	5月6日	二	米飯	香酥署魚丁	筍香肉絲	玉米青花菜	紫菜蛋花湯	水果
5	5月7日	三	烏龍麵	西西里蕃茄烤翅	巧克力捲麵包	薑絲翠白菜	味噌拉麵湯	乳品
6	5月8日	四	米飯	洋芋燒鴨	層塔海茸	薑絲絲瓜	關東煮	
7	5月9日	五	米飯	蒜泥白肉	粉絲肉末	薑絲味美菜	白菜雞湯	水果
8	5月12日	一	米飯	蕃茄炒蛋	酥炸袖珍菇	芹香高麗菜	蘿蔔海苗湯	
9	5月13日	二	米飯	五香肉排	香芹豆芽	絲瓜金針菇	榨菜肉絲湯	水果
10	5月14日	三	皮蛋粥	滷什錦	奶皇包	什錦炒蔬菜	皮蛋瘦肉粥	乳品
11	5月15日	四	紅藜飯	蒜頭紅燒雞	黃瓜甜不辣	蒜味青花菜	芹花玉米湯	
12	5月16日	五	米飯	咖哩嫩雞	福州丸	薑絲皺白菜	蔬菜薑母鴨湯	水果
13	5月19日	一	糙米飯	肉燥滷蛋	田園三寶	香菇甘藍	虱目魚皮湯	
14	5月20日	二	米飯	椒鹽雞丁	絲瓜炒蛋	蕃茄大白菜	青蔥紫菜湯	水果
15	5月21日	三	熟水餃	蔥滷翹腿	螞蟻上樹	綠金白花菜	酸辣湯	乳品
16	5月22日	四	米飯	筍乾扣肉	珊瑚炒蛋	薑絲荷葉白菜	四神肩排湯	
17	5月23日	五	燕麥飯	油蔥雞肉絲	培根玉米蛋	鮑菇青花菜	鮮筍雞肉湯	水果
18	5月26日	一	米飯	黑胡椒溜肉	翡翠燒賣2	清炒高麗菜	絲瓜蛋鬆湯	
19	5月27日	二	米飯	翡翠蒸蛋	金針燴豆腐	薑絲黑葉白菜	味噌花干湯	水果
20	5月28日	三	鐵板麵	意式肉醬	法蘭克福香腸	雙色花椰	玉米濃湯	乳品
21	5月29日	四	小米飯	蔥油鹹水雞	塔香海茸	蒜炒翠白菜	鮮筍龍骨湯	

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、乳品係暫定

3. 本校一律使用國產可追溯農漁產品『三章一Q』食材並選用CAS優良級國產肉品

4. 5/12. 5/27供應環保蔬食餐

5. 以上綠色蔬菜名提供CAS有機蔬菜