

主 編：蘇建銘 (校長)
 執行編輯：柯正和 (執行秘書)
 出版日期：中華民國 113 年 8 月 30 日
 供應人數：2930 人
 食譜設計：蘇鵬權(營養師)

113 年 9 月海東,顯宮國小及土城高中午餐食譜

NO	日 期	星期	主 食	副食 一	副 食 二	副 食 三	湯	水果	熱量 (大卡)
1	8 月 30 日	五	五穀雜糧飯	羅勒雞腿	蒜香青花菜	日式蔬菜	蛋鬆白菜湯	奶酪	770
2	9 月 2 日	一	米飯	鼓汁排骨	筍片蝦仁	熟烤翅腿	火鍋料湯	水果	765
3	9 月 3 日	二	紅藜飯	韓式泡菜肉	玉米聰明蛋	香油干絲	冬瓜薏仁雞湯	餐點	769
4	9 月 4 日	三	雞茸滑蛋粥	雞茸玉米料	旗魚排	清炒尼龍菜	杯子蛋糕	乳品	749
5	9 月 5 日	四	地瓜飯	咖哩炒三鮮	蒜香空心菜	丁香花生	仙草湯	水果	761
6	9 月 6 日	五	五穀雜糧飯	三杯魚	羅漢素齋	胡椒豆莢	黑輪米血湯	豆漿	774
7	9 月 9 日	一	米飯	滷豬肋排	蒜香菜豆	清炒絲瓜	羅宋蔬菜湯	水果	782
8	9 月 10 日	二	紅藜飯	香菇蒸蛋	玉米雞丁	鮮菇茭白筍	浮水魚羹	餐點	756
9	9 月 11 日	三	廣式炒飯	香菇火腿炒料	椒鹽魚片	蝦皮高麗菜	海苔味噌湯	乳品	749
10	9 月 12 日	四	地瓜飯	日式豬排	蒜香萵苣	蒜香海帶根	綠豆湯	水果	782
11	9 月 13 日	五	五穀雜糧飯	筍乾扣肉	芋香白菜	客家小炒	黃瓜魚丸湯	優酪乳	769
12	9 月 16 日	一	米飯	麻香杏鮑雞	青江飽菇	黃瓜烏蛋	餛飩湯	水果	765
13	9 月 18 日	三	打滷麵	香菇肉羹肉片料	韭菜豆芽	蛋丸	槌餅	乳品	754
14	9 月 19 日	四	地瓜飯	香酥魚	風味花菜	鐵板豆腐	冬瓜茶	水果	778
15	9 月 20 日	五	五穀雜糧飯	鴿蛋燴什錦	蒜香四季豆	堅果豆干丁	三菇鮮湯	優酪乳	761
16	9 月 23 日	一	米飯	紅燒排骨	秀菇美生菜	滷海帶三拼	什錦白菜湯	水果	769
17	9 月 24 日	二	紅藜飯	甜椒肉條	彩繪山藥	鴻禧油菜	蘿蔔貢丸湯	餐點	766
18	9 月 25 日	三	鍋貼	脆皮雞排	玉兔包	薑絲白菜	酸辣湯	乳品	748
19	9 月 26 日	四	地瓜飯	北平烤鴨	炒四寶	清炒櫛瓜	八寶甜湯	水果	774
20	9 月 27 日	五	五穀雜糧飯	椰香咖哩雞	鮮菇茼菜	香腸	海帶芽蛋花湯	奶酪	769
21	9 月 30 日	一	米飯	和風燒肉	風味小黃瓜	紅蘿蔔炒蛋	四神湯	水果	761

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜

2. 水果係暫定 3. 紅色為有機蔬菜