

基隆市安樂高中、長樂安樂港西國小

112年10月份午餐食譜(葷)

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	蔬菜	附餐	附餐二
10/2	一	白米飯	泡菜燒肉 <small>韓式泡菜, 豬前腿肉, 黃豆芽, 生香蒜, 蒜瓣, 蔥, 香油</small>		西滷白菜 <small>大白菜, 角螺, 乾香菇絲, 紅蘿蔔, 蝦米</small>	番茄炒蛋 <small>番茄, 洋蔥, 雞蛋, 青蔥</small>	清炒時蔬	堅果	
10/3	二	白米飯	麻油雞 <small>骨腿, 豬血糕丁, 老薑, 黑麻油, 不辣辣椒</small>		鐵板豆腐 <small>板豆腐, 青蔥, 絞肉, 青蔥, 磨菇醬, 蒜粗</small>	柴香大黃瓜 <small>大黃瓜, 柴魚片, 蟹球</small>	清炒時蔬	牛奶	
10/4	三	黃油麵	台式炒麵 <small>豬前腿肉, 豆芽菜, 生香蒜, 胡蘿蔔, 油蔥酥, 洋蔥</small>	金黃燒賣 <small>金黃燒賣</small>		日式佃煮 <small>筍絲捲, 洋芋, 胡蘿蔔, 金針菇, 蒜粗</small>	清炒時蔬	水果	
10/5	四	白米飯	雞肉親子 <small>雞胸, 雞蛋, 洋蔥, 味醂, 蔥</small>		螞蟻上樹 <small>冬粉, 高麗菜, 豬絞肉, 蒜粗, 辣豆瓣醬</small>	沙茶百頁 <small>百頁豆腐, 洋蔥, 芹菜, 沙茶醬</small>	清炒時蔬	牛奶	
10/6	五	小米飯	磨菇醬豬排 <small>胛心肉, 洋蔥, 磨菇醬</small>		培根高麗菜 <small>培根, 高麗菜, 素火腿, 蒜粗</small>	金菇扁蒲 <small>扁蒲, 金針菇, 北翅, 紅蘿蔔</small>	清炒時蔬	水果	
10/9	一		彈性放假						
10/10	二		雙十節放假						
10/11	三	白油麵	咖哩炒麵 <small>豬前腿肉, 高麗菜, 胡蘿蔔, 生香蒜, 洋蔥, 咖哩粉, 蒜粗</small>	豆沙包 <small>豆沙包</small>		滷味拼盤 <small>貢丸, 海帶結, 白蘿蔔</small>	清炒時蔬	水果	
10/12	四	白米飯	薑燒雞腿排 <small>雞腿排, 嫩薑, 青蔥, 素雞腿, 蒜粗</small>		竹輪洋芋 <small>竹輪, 洋芋, 胡蘿蔔, 木耳</small>	鮑菇油腐 <small>杏鮑菇, 油豆腐, 生香蒜</small>	清炒時蔬	牛奶	
10/13	五	五穀飯	壽喜燒肉 <small>豬前腿肉, 洋蔥, 金針菇, 味醂, 紅蘿蔔, 蒜粗</small>		豆香白菜 <small>大白菜, 角螺, 木耳</small>	絲瓜麵線 <small>白麵線, 絲瓜, 枸杞, 薑絲</small>	清炒時蔬	水果	
10/16	一	白米飯	茄汁肉醬 <small>豬絞肉, 番茄, 洋蔥, 冷凍玉米粒, 番茄醬, 蒜粗, 蔥</small>		黑胡椒洋芋 <small>培根, 洋芋, 紅蘿蔔, 黑胡椒粒</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋, 冷凍玉米粒, 洋蔥</small>	清炒時蔬	麵包	
10/17	二	白米飯	紅燒油豆腐 <small>小三角油豆腐, 杏鮑菇, 黑木耳, 紅蘿蔔, 蒜粗, 老薑</small>		紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥</small>	洋芋咖哩 <small>馬鈴薯, 胡蘿蔔, 冷凍毛豆仁, 咖哩粉</small>	清炒時蔬	牛奶	
10/18	三	板條	客家炒板條 <small>豬前腿肉, 胡蘿蔔, 洋蔥, 綠豆芽, 乾香菇絲, 姜板</small>	珍珠丸 <small>珍珠丸</small>		紹子豆腐 <small>豬絞肉, 洋蔥, 板豆腐</small>	清炒時蔬	水果	豆漿
10/19	四	白米飯	咖哩雞 <small>骨腿, 青蔥, 洋蔥, 蒜粗, 洋芋, 紅蘿蔔, 咖哩塊, 咖哩粉</small>		蝦皮炒高麗 <small>蝦皮, 高麗菜, 秀珍菇, 紅蘿蔔</small>	白玉甜條 <small>冷凍毛豆仁, 白蘿蔔, 甜不辣, 木耳, 彩椒</small>	清炒時蔬	牛奶	
10/20	五	小米飯	梅干扣肉 <small>豬乾菜(提前), 臘肉(提前), 豬前腿肉, 蒜粗, 蔥, 彩椒</small>		肉絲寬粉 <small>青蔥, 寬粉, 黃豆芽, 胡蘿蔔, 蝦米, 豬肉絲</small>	蒲瓜肉絲煲 <small>蒲瓜, 生香蒜, 豬肉絲</small>	清炒時蔬	水果	
10/23	一	白米飯	冰糖滷豬腳 <small>豬腳, 豬前腿肉, 冰糖, 青蔥, 蒜仁, 滷包, 紅辣椒, 薑塊</small>	豆芽菜 <small>豆芽菜</small>	三杯米血 <small>米血糕丁, 油豆腐, 杏鮑菇, 九層塔, 黑麻油, 貢丸</small>	扁蒲炒菇 <small>扁蒲, 生香蒜, 鴻喜菇</small>	清炒時蔬	海苔	
10/24	二	白米飯	成都子雞 <small>骨腿, 1/4豆干, 小黃瓜, 洋蔥, 豆瓣醬</small>		奶油白菜 <small>大白菜, 培根, 奶粉, 奶油塊</small>	塔香油腐 <small>油豆腐, 杏鮑菇, 九層塔</small>	清炒時蔬	牛奶	
10/25	三	細烏龍麵	番茄鮮蔬炒麵 <small>番茄, 豬前腿肉, 高麗菜, 洋蔥, 大白蒜, 冷凍玉米粒, 竹輪</small>	香蔥獅子頭 <small>獅子頭, 蔥</small>		滷筍絲 <small>筍干(提前), 梅乾菜, 五花肉丁</small>	清炒時蔬	水果	
10/26	四	白米飯	豆腐魚丁 <small>水菜魚丁, 板豆腐, 蒜粗, 薑塊, 蔥, 蒜醬冬瓜3kg</small>		韓式黃豆芽 <small>金針菇, 黃豆芽, 木耳, 紅蘿蔔, 韓式辣醬, 韓式芝麻油</small>	茶香豆干 <small>大黑豆干, 海帶結, 紅茶包, 桂皮</small>	清炒時蔬	牛奶	
10/27	五	五穀飯	京醬肉絲 <small>豬前腿肉, 1/4豆干, 青椒, 洋蔥, 甜麵醬, 彩椒</small>		菜脯蛋 <small>碎脯, 雞蛋, 冷凍玉米粒, 青蔥</small>	三色炒甜條 <small>甜不辣條, 冷凍三色蔬菜</small>	清炒時蔬	水果	
10/30	一	白米飯	咖哩燉肉 <small>豬前腿肉, 洋蔥, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 咖哩粉, 咖哩塊, 彩椒</small>		京醬素雞 <small>素雞, 小黃瓜, 洋蔥, 甜麵醬, 薑片, 蒜粗, 蔥</small>	蠔油冬粉 <small>木耳, 冬粉, 紅蘿蔔, 高麗菜, 素蠔油</small>	清炒時蔬	堅果	
10/31	二	白米飯	香滷雞腿 <small>雞腿, 冰糖, 青蔥, 蒜仁, 滷包, 紅辣椒, 素雞腿</small>		蝦米白菜 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 木耳絲, 蝦米</small>	冬瓜扒金菇 <small>冬瓜, 金針菇, 豆瓣醬, 薑絲</small>	清炒時蔬	牛奶	

(1)本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣

(2)本校未使用輻射污染食品