

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