

基隆市安樂高中、長樂安樂港西國小

112年11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
11/1	三	黃油麵	咖哩炒麵	鮮肉包		花椰菜肉片	清炒時蔬	水果	
			<small>豬前腿肉, 高麗菜, 生食部, 金針菇, 胡蘿蔔, 咖哩粉, 咖哩塊, 洋葱</small>	<small>鮮肉包</small>		<small>豬前腿肉, 冷凍青花菜, 胡蘿蔔, 蒜粒</small>			
11/2	四	白米飯	香蔥肉燥		玉米炒蛋	鮮菇高麗菜	清炒時蔬	牛奶	
			<small>豬絞肉, 碎花瓜, 青蔥, 生香菇, 大蒜</small>		<small>冷凍玉米粒, 雞蛋</small>	<small>生香菇, 高麗菜, 胡蘿蔔, 蒜粒</small>			
11/3	五	小米飯	安東燉雞		高麗菜培根	宮保干片	清炒時蔬	水果	
			<small>骨腿, 雞清胸肉, 洋葱, 洋葱, 香菇, 韓式辣醬, 大蒜, 鮮香菇</small>		<small>培根, 高麗菜, 素火腿, 蒜粒</small>	<small>黃豆干, 洋葱, 油花生, 辣椒</small>			
11/6	一	白米飯	紅糟肉		蠔油粉絲煲	蝦米白菜	清炒時蔬	海苔	
			<small>豬前腿肉, 油豆腐, 胡蘿蔔, 嫩薑</small>		<small>冬粉, 豬前腿肉, 胡蘿蔔, 高麗菜, 蠔油</small>	<small>大白菜, 蝦米, 胡蘿蔔</small>			
11/7	二	白米飯	蜜汁排骨		紹子豆腐	脆炒銀芽	清炒時蔬	牛奶	
			<small>豬前腿肉, 中排, 蒜粒, 紅椒, 白芝麻, 麥芽糖</small>		<small>板豆腐, 豬絞肉, 三色豆, 青蔥, 蒜粒</small>	<small>綠豆芽, 胡蘿蔔, 炸豆包, 黑胡椒醬</small>			
11/8	三	細烏龍麵	番茄義大利麵	福州丸		榨菜豆干	清炒時蔬	水果	
			<small>豬絞肉, 洋葱, 番茄, 冷凍玉米粒, 生香菇, 番茄醬, 磨菇醬</small>	<small>福州丸</small>		<small>榨菜絲, 黃豆干, 大蒜, 木耳</small>			
11/9	四	白米飯	五香腿排		綜合滷味	紅絲炒蛋	清炒時蔬	牛奶	
			<small>腿排, 五香粉, 大蒜</small>		<small>油豆腐, 貢丸, 米血丁, 白蘿蔔</small>	<small>胡蘿蔔, 雞蛋</small>			
11/10	五	五穀飯	泰式打拋肉		菇香扁蒲	香筍肉絲	清炒時蔬	水果	
			<small>豬絞肉, 番茄, 洋葱, 冷凍胡蘿蔔, 青蔥, 鳳梨, 九層塔</small>		<small>扁蒲, 生香菇, 蝦球</small>	<small>筍蕨, 豬前腿肉, 金針菇</small>			
11/13	一	白米飯	麻油雞		客家小炒	番茄豆腐	清炒時蔬	果汁	
			<small>骨腿, 雞清胸肉, 杏鮑菇, 紅蔥, 枸杞, 老薑, 黑麻油</small>		<small>豬前腿肉, 鮑魚細絲, 黃豆干, 紅蘿蔔</small>	<small>番茄, 板豆腐, 豬絞肉, 青蔥, 蒜粒</small>			
11/14	二	白米飯	咖哩豬		冬瓜肉羹	鮑菇滷海結	清炒時蔬	牛奶	
			<small>豬前腿肉, 無鹽奶油, 洋葱, 洋葱, 紅蘿蔔, 咖哩塊, 咖哩粉</small>		<small>冬瓜, 胡蘿蔔, 貢丸, 肉羹</small>	<small>海帶結, 杏鮑菇, 百頁結, 熟花生</small>			
11/15	三	白米飯	日式雞肉炊飯	香蔥獅子頭		丸片蒲瓜	清炒時蔬	水果	豆漿
			<small>雞清胸肉, 鴻喜菇, 香菇, 洋葱, 冷凍胡蘿蔔, 冷凍玉米粒, 高麗菜, 紫菜, 蒜粒</small>	<small>獅子頭, 蔥</small>		<small>蒲瓜, 貢丸, 胡蘿蔔</small>			
11/16	四	白米飯	紅糟肉		鐵板洋芋	蜜汁豆干	清炒時蔬	牛奶	
			<small>豬前腿肉, 小排, 青蔥, 大蒜, 紅糟醬, 杏鮑菇, 九層塔</small>		<small>火腿, 冷凍玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 黑胡椒粒</small>	<small>豆干, 米血糕丁, 麥芽糖</small>			
11/17	五	藜麥飯	蘑菇醬肉片		鮮炒白菜	芹香麵腸	清炒時蔬	水果	
			<small>豬前腿肉, 洋葱, 豆芽菜, 磨菇醬, 黑胡椒醬</small>		<small>大白菜, 蝦米, 胡蘿蔔, 角螺, 乾香菇</small>	<small>芹菜, 麵腸, 胡蘿蔔</small>			
11/20	一	白米飯	干丁肉燥		涼拌海根	豉汁豆腐	清炒時蔬	堅果	
			<small>豬絞肉, 冷凍玉米粒, 碎花瓜, 乾香菇, 海苔絲, 沙茶醬, 大蒜</small>		<small>海帶根, 粗干絲, 胡蘿蔔, 香油, 白芝麻, 大蒜</small>	<small>板豆腐, 生香菇, 紅蘿蔔, 青蔥</small>			
11/21	二	白米飯	香滷雞翅		螞蟻上樹	蝦香蒲瓜	清炒時蔬	牛奶	
			<small>雞翅, 大蒜, 薑片, 蔥</small>		<small>冬粉, 豬絞肉, 高麗菜, 豆瓣醬, 胡蘿蔔</small>	<small>蒲瓜, 蝦米, 蝦球</small>			
11/22	三	米苔目	古早味米苔目	燒賣		洋芋炒蛋	清炒時蔬	水果	
			<small>豬前腿肉, 水車, 小白菜, 胡蘿蔔, 生香菇, 芹菜, 臭椒, 蝦米</small>	<small>燒賣, 素燒賣</small>		<small>洋芋, 雞蛋, 青蔥</small>			
11/23	四	白米飯	味噌燒雞		韓式年糕	鹽水時蔬	清炒時蔬	牛奶	
			<small>骨腿, 雞清胸肉, 杏鮑菇, 青蔥, 味噌, 薑片</small>		<small>韓式年糕, 泡菜, 大白菜, 胡蘿蔔, 花蛤, 香菇醬</small>	<small>小黃瓜, 豬前腿肉, 水車, 玉米粒, 嫩豆腐, 蒜粒</small>			
11/24	五	五穀飯	豆瓣魚丁		培根高麗	醬爆干片	清炒時蔬	水果	
			<small>水蜜桃, 板豆腐, 大蒜, 青蔥, 薑片, 豆瓣醬, 熟花生</small>		<small>高麗菜, 培根, 大蒜</small>	<small>黃豆干, 胡蘿蔔, 洋葱, 豬前腿肉</small>			
11/27	一	白米飯	泡菜肉絲		黃瓜蝦球	香滷花枝丸	清炒時蔬	海苔	
			<small>豬前腿肉, 黃豆芽, 韓式泡菜, 青蔥, 大蒜</small>		<small>#REF!</small>	<small>魷魚丸, 蒜粒, 青蔥</small>			
11/28	二	白米飯	雞肉親子丼		番茄豆腐煲	薑絲海草	清炒時蔬	牛奶	
			<small>雞清胸肉, 洋葱, 雞蛋, 胡蘿蔔, 味醂, 柴魚片, 大蒜</small>		<small>板豆腐, 番茄, 絞肉, 青蔥, 大蒜, 番茄醬</small>	<small>海草, 豬前腿肉, 嫩薑</small>			
11/29	三	細烏龍麵	台式鮮蔬炒麵	芋泥包		蛋香白菜滷	清炒時蔬	水果	
			<small>粗干絲, 高麗菜, 生香菇, 洋葱, 沙茶醬, 胡蘿蔔, 香竹輪</small>	<small>芋泥包</small>		<small>大白菜, 雞蛋, 冷凍玉米粒, 木耳</small>			
11/30	四	白米飯	沙茶肉片		椒鹽毛豆干丁	鮮炒大黃瓜	清炒時蔬	牛奶	
			<small>豬前腿肉, 綠豆芽, 胡蘿蔔, 沙茶醬, 洋葱, 蒜粒</small>		<small>豆干, 冷凍毛豆仁, 冷凍胡蘿蔔, 嫩豆腐, 豬絞肉, 蒜粒</small>	<small>大黃瓜, 胡蘿蔔, 杏鮑菇, 貢丸</small>			

(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