

基隆市安樂高中112學年度上學期8-9月份午餐菜單

112年8-9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
8/30	三	小烏龍麵	日式炒烏龍 <small>豬前腿肉, 冷凍玉米粒, 高麗菜, 青蔥, 魚板, 薑絲, 蒜末</small>			扁蒲炒菇 <small>扁蒲, 生香菇, 鴻喜菇</small>	清炒時蔬	水果	豆漿
8/31	四	白米飯	豉汁雞丁 <small>骨腿, 黑豆豉, 大蒜, 白蘿蔔</small>		洋蔥炒蛋 <small>雞蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥</small>	蠔油冬粉 <small>木耳, 冬粉, 紅蘿蔔, 高麗菜, 素蠔油</small>	清炒時蔬	牛奶	
9/1	五	五穀飯	京醬肉片 <small>豬前腿肉, 洋蔥, 小黃瓜, 甜麵醬, 蒜末</small>		奶油白菜 <small>大白菜, 培根, 奶粉, 奶油</small>	黃芽海帶絲 <small>海帶絲, 黃豆芽, 芹菜, 紅蘿蔔, 蒜末</small>	有機時蔬	水果	
9/4	一	白米飯	壽喜燒肉 <small>豬前腿肉, 洋蔥, 金針菇, 味醂, 紅蘿蔔, 蒜末</small>		蒜味花椰菜 <small>冷凍青花菜, 紅蘿蔔, 大蒜</small>	飄香滷味 <small>豆干, 金針菇, 白蘿蔔</small>	清炒時蔬	果汁	
9/5	二	白米飯	三杯雞 <small>骨腿, 米血糕, 老薑, 九層塔, 麻油</small>		紹子豆腐 <small>豬絞肉, 洋蔥, 板豆腐</small>	芽菜干絲 <small>綠豆芽, 黃干絲, 海帶絲</small>	清炒時蔬	牛奶	
9/6	三	黃油麵	眷村炸醬麵 <small>豬絞肉, 豆干, 綠豆芽, 甜麵醬, 豆瓣醬, 蒜末</small>	滷翅小腿 <small>翅小腿, 冰糖, 青蔥, 蒜仁, 油包, 紅辣椒</small>		五福臨門 <small>大黃瓜, 木耳, 冷凍玉米粒, 胡蘿蔔, 杏鮑菇</small>	清炒時蔬	水果	
9/7	四	白米飯	酸甜煮魚 <small>魚丁, 筍片, 木耳, 嫩薑, 青蔥, 魚露</small>		金玉滿堂 <small>豆干, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 冷凍玉米粒</small>	豆瓣冬瓜 <small>冬瓜, 豆瓣醬</small>	清炒時蔬	牛奶	
9/8	五	五穀飯	咖哩雞丁 <small>骨腿, 洋蔥, 洋芋, 紅蘿蔔, 咖哩粉, 咖哩塊</small>		鴻喜蒲瓜 <small>蒲瓜, 鴻喜菇, 紅蘿蔔</small>	豆卷白菜 <small>乾香菇, 大白菜, 紅蘿蔔, 角螺</small>	有機時蔬	水果	
9/11	一	白米飯	東坡燒肉 <small>豬前腿肉, 麵輪, 白蘿蔔, 蒜末</small>		培根洋芋 <small>培根, 洋芋, 紅蘿蔔</small>	涼拌素雞 <small>素雞, 豆薯, 香菜, 小黃瓜, 白醋</small>	清炒時蔬	麵包	
9/12	二	白米飯	蒙古炒肉 <small>豬前腿肉, 黃豆干, 高麗菜, 綠豆芽, 洋蔥</small>		蔬菜豆腐煲 <small>凍豆腐, 金針菇, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 大白菜, 冬粉</small>	酸菜香筍 <small>黑酸菜, 筍干</small>	清炒時蔬	牛奶	
9/13	三	螺旋麵	肉醬義大利麵 <small>豬絞肉, 洋蔥, 番茄, 冷凍三色豆, 番茄糊, 番茄醬, 義大利香料</small>	照燒雞翅 <small>雞翅, 照燒醬</small>		蛋香炒高麗 <small>雞蛋, 高麗菜, 紅蘿蔔</small>	清炒時蔬	水果	
9/14	四	白米飯	金瓜燒雞 <small>骨腿, 南瓜, 蒜末</small>		醬淋關東煮 <small>黑輪, 白蘿蔔, 油豆腐, 蒟蒻捲, 海山醬</small>	芹香豆干 <small>芹菜, 黃豆干, 紅蘿蔔</small>	清炒時蔬	牛奶	
9/15	五	五穀飯	香菇肉燥 <small>豬絞肉, 碎花瓜, 生香菇, 豆干丁, 蒜末</small>		秀菇絲瓜 <small>絲瓜, 秀珍菇</small>	油腐細粉 <small>冬粉, 油豆腐, 鮮筍片</small>	有機時蔬	水果	
9/18	一	白米飯	梅干扣肉 <small>梅乾菜, 白蘿蔔, 豬前腿肉, 蒜仁</small>		番茄豆腐 <small>番茄, 板豆腐, 冷凍毛豆仁, 可果美番茄糊</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜, 嫩薑</small>	清炒時蔬	果汁	
9/19	二	白米飯	麻油雞 <small>骨腿, 豬血糕, 高麗菜, 老薑, 黑麻油, 不辣辣椒</small>		三色干丁 <small>冷凍三色丁, 豆干丁</small>	花開富貴 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 豆皮捲</small>	清炒時蔬	牛奶	
9/20	三	米粉	風城炒米粉 <small>豬絞肉, 粗干絲, 綠豆芽, 韭菜, 高麗菜, 乾香菇絲, 蒜末</small>	腐乳燒雞 <small>骨腿, 洋蔥, 豆薯, 豆腐乳</small>		奶油餐包 <small>奶油餐包</small>	清炒時蔬	水果	
9/21	四	白米飯	樹子蒸魚 <small>旗魚片, 樹子, 薑絲</small>		鮮筍三絲 <small>竹筍, 紅蘿蔔, 木耳, 蒜末</small>	五更腸旺 <small>凍豆腐, 麵筋, 茄子, 黑酸菜, 豆瓣醬</small>	清炒時蔬	牛奶	
9/22	五	白米飯	春川炒雞 <small>骨腿, 洋蔥, 青蔥, 韓式泡菜, 大白菜</small>		紅燒豆腐冬粉 <small>冬粉, 油豆腐, 豬絞肉, 蒜末</small>	菜脯蛋 <small>碎脯, 雞蛋, 青蔥</small>	有機時蔬	水果	
9/23	六	五穀飯	蔥爆豬柳 <small>豬前腿肉, 洋蔥, 綠豆芽, 孜然粉, 青蔥, 蒜末</small>		培根高麗菜 <small>培根, 高麗菜, 蒜末</small>	香椿百頁 <small>香椿醬, 豆薯, 百頁豆腐, 紅蘿蔔</small>	清炒時蔬	豆漿	
9/25	一	白米飯	冬瓜燉雞 <small>骨腿, 冬瓜, 薑絲</small>		三杯米血 <small>米血糕, 百頁豆腐, 杏鮑菇, 九層塔, 黑麻油</small>	開陽蒲瓜 <small>蒲瓜, 蝦米, 紅蘿蔔</small>	清炒時蔬	海苔	
9/26	二	紅藜麥飯	紅糟竹筍燉肉 <small>筍干, 豬前腿肉, 紅糟醬, 蒜末</small>		八寶肉醬 <small>豆干丁, 豬絞肉, 冷凍玉米粒, 冷凍毛豆仁</small>	枸杞絲瓜 <small>絲瓜, 枸杞</small>	清炒時蔬	牛奶	
9/27	三	黃油麵	鮮蔬炒麵 <small>高麗菜, 豬前腿肉, 紅蘿蔔, 冷凍青花菜, 乾香菇絲, 蒜末</small>	滷蛋 <small>水煮蛋, 冰糖, 青蔥, 蒜仁, 油包, 紅辣椒</small>		起司鄉村燉菜 <small>茄子, 番茄, 洋芋, 番茄醬, 乳酪絲, 義大利香料</small>	清炒時蔬	水果	
9/28	四	白米飯	塔香豆腐煲 <small>凍豆腐, 九層塔, 金針菇, 杏鮑菇, 薑絲</small>		芋香白菜滷 <small>大白菜, 冷凍芋頭丁, 柴魚片, 乾香菇絲</small>	咖哩油腐 <small>油豆腐, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩粉</small>	清炒時蔬	牛奶	
9/29	五		中秋節休假						

