

# 基隆市安樂高中、長樂安樂港西國小

113年1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
1/1	一		元旦						
1/2	二	白米飯	紅糟洋芋燒肉 <small>洋芋, 豬前腿肉, 紅糟醬, 蒜粗</small>		八寶肉醬 <small>豆干丁, 豬絞肉, 冷凍玉米粒, 冷凍毛豆仁</small>	枸杞冬瓜 <small>冬瓜, 枸杞, 薑絲</small>	清炒時蔬	牛奶	
1/3	三	黃油麵	鮮蔬炒麵 <small>高麗菜, 豬前腿肉, 胡蘿蔔, 生香菇, 蒜粗</small>	珍珠丸 <small>珍珠丸</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	
1/4	四	白米飯	塔香魚丁 <small>水鯊魚, 九層塔, 米血糕, 杏鮑菇, 老薑</small>		芋香白菜滷 <small>大白菜, 冷凍芋頭丁, 柴魚片, 生香菇</small>	咖哩油腐 <small>油豆腐, 洋芋, 胡蘿蔔, 咖哩粉</small>	清炒時蔬	牛奶	
1/5	五	紫米飯	豆干燉雞 <small>骨腿, 雞清胸肉, 豆干, 嫩薑, 大蒜</small>		沙茶滷味 <small>米血糕, 百頁豆腐, 杏鮑菇, 沙茶醬</small>	開陽蒲瓜 <small>蒲瓜, 蝦米, 胡蘿蔔</small>	清炒時蔬	水果	
1/8	一	白米飯	茄汁肉醬 <small>豬絞肉, 番茄, 洋葱, 冷凍玉米粒, 番茄醬, 大蒜, 蔥</small>		黑胡椒洋芋 <small>培根, 洋芋, 胡蘿蔔, 黑胡椒粒</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋, 冷凍玉米粒, 洋葱</small>	清炒時蔬	堅果	
1/9	二	白米飯	梅干扣肉 <small>梅乾菜, 筍筴, 豬前腿肉, 大蒜</small>		蒜炒高麗菜(安樂高中 305高0餐) <small>高麗菜, 胡蘿蔔, 大蒜, 紅辣椒</small>	五更腸旺 <small>凍豆腐, 麵筋, 嫩薑, 黑酸菜, 辣豆瓣醬</small>	清炒時蔬	牛奶	
1/10	三	白米飯	雞肉燴飯 <small>#REF!</small>	跳糖吐司 <small>跳糖吐司</small>		塔香海茸 <small>海茸, 胡蘿蔔, 嫩薑</small>	清炒時蔬	水果	
1/11	四	白米飯	冰糖滷豬腳 <small>豬腳, 豬前腿肉, 青蔥, 冰糖, 大蒜, 滷包, 紅辣椒</small>		海帶三絲 <small>海帶絲, 胡蘿蔔, 木耳, 大蒜</small>	花開富貴 <small>大白菜, 胡蘿蔔, 豆皮捲</small>	清炒時蔬	牛奶	
1/12	五	五穀飯	春川炒雞 <small>骨腿, 雞清胸肉, 洋葱, 青蔥, 韓式泡菜, 黃豆芽</small>		螞蟻上樹 <small>冬粉, 高麗菜, 豬絞肉, 大蒜, 辣豆瓣醬</small>	菜脯蛋 <small>碎脯, 雞蛋, 青蔥</small>	清炒時蔬	水果	
1/15	一	白米飯	麻油雞 <small>骨腿, 雞清胸肉, 米血糕, 杏鮑菇, 老薑, 黑麻油, 不辣辣椒</small>		番茄豆腐 <small>番茄, 板豆腐, 冷凍毛豆仁, 番茄糊</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜, 嫩薑, 虱目魚丸</small>	清炒時蔬	海苔	
1/16	二	白米飯	糖醋排骨(安樂高中) <small>豬前腿肉, 中排, 鳳梨罐頭, 洋葱, 彩椒, 番茄醬</small>		胡蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋, 胡蘿蔔, 洋葱</small>	洋芋咖哩 <small>洋芋, 胡蘿蔔, 冷凍毛豆仁, 咖哩粉</small>	清炒時蔬	牛奶	
1/17	三	板條	客家炒板條 <small>黃豆干, 胡蘿蔔, 洋葱, 綠豆芽, 乾香菇絲</small>	香滷獅子頭 <small>獅子頭</small>		紹子豆腐 <small>豬絞肉, 洋葱, 板豆腐</small>	清炒時蔬	水果	豆漿
1/18	四	白米飯	蘋果咖哩(長樂國小 401 陳O榕) <small>骨腿, 雞清胸肉, 蘋果, 洋葱, 洋芋, 胡蘿蔔, 咖哩塊, 咖哩粉</small>		蝦香炒高麗 <small>蝦米, 高麗菜, 秀珍菇, 胡蘿蔔</small>	番茄炒蛋 <small>番茄, 洋葱, 雞蛋, 青蔥</small>	清炒時蔬	牛奶	
1/19	五	小米飯	佛跳牆 <small>豬前腿肉, 雞腳, 豆干, 大白菜, 冷凍芋頭丁, 青蔥, 大蒜</small>		韓式年糕 <small>韓式年糕, 泡菜, 大白菜, 胡蘿蔔, 乳酪粉, 番茄醬</small>	鮮炒蒲瓜 <small>蒲瓜, 生香菇, 大蒜</small>	清炒時蔬	水果	

(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