

基隆市安樂高中 113年10月 葷食



本公司皆全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米，禁止使用基改食品，敬請安心食用。

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月1日	二	白飯	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱		脆炒白菜 大白菜+紅蘿蔔+肉絲	繽紛時蔬 白花菜+紅椒+黃椒	時蔬	保久乳		
10月2日	三	油麵	鮮蔬炒麵 高麗菜+洋葱+紅蘿蔔	香滷雞排x1 雞腿排		芝香海結 海帶結+白蘿蔔+白芝麻	時蔬	銀絲卷		
10月3日	四	白飯	紅燒豬肉 肉片+洋葱+杏鮑菇		黃金炒蛋 蛋+玉米粒+南瓜	絲瓜冬粉 絲瓜+木耳+紅蘿蔔+冬粉+薑	時蔬	水果		
10月4日	五	十穀米飯	沙茶鮮魚 鮮魚+大白菜+紅椒+蔥		鮮菇燴瓜 大黃瓜+香菇+紅蘿蔔	培根高麗 高麗菜+培根	時蔬	保久乳		
10月7日	一	薏仁飯	照燒雞翅x1 三節翅		蒜炒海帶絲 海帶絲+紅蘿蔔+肉絲+蒜	金菇燴白菜 大白菜+金針菇+木耳	時蔬	水果		
10月8日	二	白飯	和風嫩雞 雞肉+地瓜+洋葱+芝麻		鮮菇高麗菜 高麗菜+香菇+紅蘿蔔	香芋玉米 玉米粒+芋頭+毛豆仁	時蔬	保久乳		
10月9日	三	糯米飯	招牌油飯 香菇+紅蔥片+肉絲+開陽	鹹酥雞x4 鹹酥雞		海山醬滷味 白蘿蔔+黑輪+油豆腐	時蔬	水果		
10月10日	四	雙十休假								
10月11日	五	紫米飯	京醬肉絲 肉絲+洋葱+蔥		毛豆繪蛋 蛋+毛豆+豆薯+紅蘿蔔	小米燒豆腐 油豆腐+小米+木耳+紅椒	時蔬	保久乳		
10月14日	一	玉米飯	義式香料雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔		清炒白菜 大白菜+木耳+豆包	豆干小炒 豆干+紅蘿蔔+肉絲+乾魷魚	時蔬	水果		
10月15日	二	白飯	蒙古肉片 肉片+高麗菜+紅椒		什錦四季 四季豆+玉米筍+杏鮑菇+紅蘿蔔	香雞堡x1 香雞堡	時蔬	保久乳		
10月16日	三	烏龍麵	日式和風拌麵 肉絲+香菇+紅蘿蔔+木耳	滷蛋豆干 蛋+豆干		家常豆腐 豆腐+杏鮑菇+毛豆仁+絞肉	時蔬	豆沙包		
10月17日	四	白飯	香嫩豬排x1 豬排		玉米肉末 玉米粒+毛豆仁+絞肉	雙色芽菜 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳	時蔬	水果		
10月18日	五	糙米飯	醬燒豬肉 肉片+馬鈴薯+洋葱		時蔬油腐 油豆腐+玉米筍+紅蘿蔔	脆炒高麗 高麗菜+木耳	時蔬	保久乳		
10月21日	一	胚芽飯	照燒年糕雞 雞肉+大白菜+年糕+芝麻		紅絲炒蛋 蛋+紅蘿蔔+南瓜	枸杞冬瓜 冬瓜+木耳+枸杞	時蔬	水果		
10月22日	二	白飯	泰式打拋豬 絞肉+洋葱+番茄+九層塔		黑輪黃瓜 大黃瓜+黑輪+紅蘿蔔	蔥爆豆干 豆干+紅椒+蔥	時蔬	保久乳		
10月23日	三	白飯	DIY滷肉飯 絞肉+洋葱+香菇+紅蔥片	香滷翅小腿x1 翅小腿		義式蔬菜 小黃瓜+杏鮑菇+南瓜	時蔬	可樂餅	履歷豆漿	
10月24日	四	白飯	鍋燒肉片 肉片+玉米段+洋葱+香菇+紅蘿蔔+蔥		雙色花椰 青花菜+紅椒+黃椒+肉絲	蝦香白菜 大白菜+木耳+蝦皮	時蔬	水果		
10月25日	五	十穀米飯	五香雞翅x1 三節翅		螞蟻上樹 綠豆芽+豆干+冬粉+紅蘿蔔	塔香四季 四季豆+肉絲+九層塔	時蔬	保久乳		
10月28日	一	地瓜飯	沙嗲豬 肉片+馬鈴薯+洋葱		蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜	滷香豆腐煲 油豆腐+香菇+木耳+紅椒	時蔬	水果		
10月29日	二	白飯	菲力雞排x1 菲力雞排		番茄炒蛋 蛋+番茄+洋葱	清炒結頭菜 結頭菜+紅蘿蔔+雪菜	時蔬	保久乳		
10月30日	三	直麵	蕃茄肉醬拌麵 洋葱+番茄+絞肉	義式肉丸x2 獅子頭+花椰菜		清爽洋芋 馬鈴薯+毛豆仁+紅椒	時蔬	西瓜酸梅 小酸梅		
10月31日	四	白飯	鹹水雞 雞肉+高麗菜+杏鮑菇+玉米筍+蒜+薑+蔥		豆皮蒲瓜 蒲瓜+角螺豆皮+木耳	醬爆海根 海帶根+紅蘿蔔+薑絲	時蔬	水果		