

# 基隆市安樂高中、長樂安樂港西國小

113年3月份午餐食譜(葷)

期	日	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	蔬菜	附餐	附餐二
3/1	五	小米飯	<b>油腐燒雞</b> 骨腿,雞清胸肉,油豆腐,米豆醬,洋葱		<b>麻婆豆腐</b> 板豆腐,豬絞肉,辣豆瓣醬,青蔥,花椒粉	<b>鐵板銀芽</b> 綠豆芽,胡蘿蔔,黑胡椒	清炒時蔬	水果	
3/4	一	白米飯	<b>豆干滷肉</b> 大黑豆干,豬前腿肉,蒜仁		<b>茄燒白菜</b> 大白菜,紅蘿蔔,木耳,蝦米	<b>肉絲海帶</b> 豬前腿肉,海帶絲,胡蘿蔔,金針菇	清炒時蔬	堅果	
3/5	二	白米飯	<b>麻油雞</b> 骨腿,雞清胸肉,冷凍玉米塊,高麗菜,老薑,黑麻油		<b>金針菇豆腐燒</b> 金針菇,板豆腐,胡蘿蔔,青蔥,紅辣椒	<b>螞蟻上樹</b> 高麗菜,冬粉,豬絞肉,大蒜,青蔥	清炒時蔬	牛奶	
3/6	三	黃油麵	<b>紅燒豬肉拌麵</b> #REF!	<b>芋泥包</b> 芋泥包		<b>蜜燒百頁</b> 百頁豆腐,彩椒,麥芽糖	清炒時蔬	水果	
3/7	四	白米飯	<b>豆瓣魚</b> 水豆腐,香菇,豆瓣醬,芥末醬,嫩薑,青蔥,大蒜		<b>番茄炒蛋</b> 番茄,雞蛋,番茄糊	<b>小魚豆干</b> 黃豆干,胡蘿蔔,小魚乾,青蔥,紅辣椒	清炒時蔬	牛奶	
3/8	五	五穀飯	<b>蠔油雞腿</b> 雞腿,蠔油,蒜仁,油包,青蔥		<b>洋芋燴毛豆</b> 洋芋,冷凍毛豆仁,洋葱,火腿	<b>家鄉豆腐</b> 板豆腐,豬絞肉,青蔥	清炒時蔬	水果	
3/11	一	白米飯	<b>咖哩豬肉</b> 豬前腿肉,馬鈴薯,洋葱,胡蘿蔔,咖哩粉,碎蔥(蒜末),太白粉		<b>小魚花生豆干</b> 油花生,黃豆干,小魚乾,大蒜,紅辣椒	<b>脆炒高麗菜</b> 高麗菜,胡蘿蔔,大蒜	清炒時蔬	海苔	
3/12	二	白米飯	<b>香菇肉燥</b> 生香菇,豬絞肉,碎花瓜		<b>小瓜甜條</b> 小黃瓜,甜不辣,胡蘿蔔,貢丸	<b>黑胡椒豆腐</b> 板豆腐,洋葱,鴻喜菇,黑胡椒醬	清炒時蔬	牛奶	
3/13	三	麵疙瘩	<b>什錦麵疙瘩</b> 高麗菜,胡蘿蔔,豬前腿肉,雞蛋,木耳,洋葱	<b>珍珠丸</b> 珍珠丸		<b>榨菜豆干</b> 黃豆干,榨菜絲,蒜末,蔥,豬前腿肉	清炒時蔬	水果	豆漿
3/14	四	白米飯	<b>宮保雞丁</b> 骨腿,雞清胸肉,紅椒,黃椒,洋葱,乾辣椒,油花生		<b>肉丁筍乾</b> 豬前腿肉,筍乾	<b>鮑菇洋芋</b> #REF!	清炒時蔬	牛奶	
3/15	五	小米飯	<b>日式燒肉</b> 豬前腿肉,洋葱,胡蘿蔔,青蔥,烤肉醬		<b>奶油洋芋</b> 洋芋,培根,胡蘿蔔,奶油(液態)	<b>菜脯蛋</b> 碎脯,雞蛋,青蔥	清炒時蔬	水果	
3/18	一	白米飯	<b>南瓜子咖哩雞</b> 骨腿,雞清胸肉,馬鈴薯,咖哩粉,胡蘿蔔,南瓜子,咖哩塊		<b>芽菜干絲</b> 豆芽菜,黑木耳,胡蘿蔔,黑胡椒粒	<b>小瓜肉片</b> 小黃瓜,豬前腿肉,木耳	清炒時蔬	果汁	
3/19	二	白米飯	<b>孜然豬柳</b> 豬前腿肉,洋葱,孜然粉,青蔥		<b>西魯白菜</b> 大白菜,雞蛋,柴魚片,乾香菇絲	<b>沙茶豆干</b> 豆干,沙茶醬,大蒜	清炒時蔬	牛奶	
3/20	三	白米飯	<b>什錦燴飯</b> 生香菇,豬肉,高麗菜,竹筍,紅蘿蔔,木耳,貢丸,油蔥酥,柴魚	<b>燒賣</b> 燒賣		<b>味噌蘿蔔煮</b> 白蘿蔔,海帶結,熟花生,味噌	清炒時蔬	水果	
3/21	四	白米飯	<b>冰糖豬腳</b> 豬前腿肉,糖腳,冰糖,青蔥,蒜仁,油包,豆芽菜		<b>花生麵筋</b> 紅土花生(熟),麵筋泡,生香菇	<b>鮮菇扁蒲</b> 扁蒲,生香菇,竹輪	清炒時蔬	牛奶	
3/22	五	燕麥飯	<b>薑燒雞翅</b> 雞翅,嫩薑,青蔥,大蒜,油包,番茄糊		<b>番茄炒蛋</b> 番茄,雞蛋,青蔥	<b>滷味拼盤</b> 素肚,白蘿蔔,油豆腐	清炒時蔬	水果	
3/25	一	白米飯	<b>蔥爆肉絲</b> 豬前腿肉,黃豆乾,洋葱,青蔥		<b>綜合滷味</b> 油豆腐,海帶絲,杏鮑菇,九層塔,貢丸,黑麻油	<b>田園四色</b> 冷凍玉米粒,冷凍胡蘿蔔,杏鮑菇,豬絞肉	清炒時蔬	海苔	
3/26	二	白米飯	<b>雞肉親子</b> 骨腿,雞清胸肉,雞蛋,洋葱,味醂		<b>培根高麗菜</b> 培根,高麗菜,大蒜	<b>蔬菜咖哩</b> 南瓜,洋葱,冷凍毛豆仁,咖哩粉,咖哩塊	清炒時蔬	牛奶	
3/27	三	烏龍麵	<b>日式炒烏龍</b> 豬前腿肉,洋葱,高麗菜,胡蘿蔔,海苔粉,柴魚片	<b>奶皇包</b> 奶皇包		<b>鮮燴黃瓜</b> 大黃瓜,貢丸	清炒時蔬	水果	
3/28	四	白米飯	<b>菜脯雞</b> 菜脯,骨腿,雞清胸肉,白蘿蔔,乾香菇絲		<b>玉米起司炒蛋</b> 雞蛋,冷凍玉米粒,起司	<b>砂鍋菜</b> 大白菜,蝦米,肉燥,木耳,沙茶醬,豆瓣醬	清炒時蔬	牛奶	
3/29	五	紫米飯	<b>糖醋雞柳</b> 雞柳,鳳梨,小黃瓜,番茄醬,洋葱		<b>絞肉冬粉</b> 高麗菜,豬絞肉,冬粉,蒜末	<b>芹香肉片</b> 芹菜,豬前腿肉,麵筋,薑絲	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