

# 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 | 星期  | 主食  | 主菜1               | 主菜2                                   | 副菜1                                | 副菜2  | 蔬菜 | 附餐 | 附餐二 |
|------|---|-----|---|-------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------|----|----|-----|
| 3/1  | 五 | 白米飯 | <b>油腐燒雞</b><br>骨腿,雞清胸肉,油豆腐,米豆醬,洋葱             |                   | <b>麻婆豆腐</b><br>板豆腐,豬絞肉,辣豆瓣醬,青蔥,花椒粉    | <b>鐵板銀芽</b><br>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><br>大黑豆干,豬前腿肉,蒜仁                   |                   | <b>茄燒白菜</b><br>大白菜,紅蘿蔔,木耳,蝦米          | <b>肉絲海帶</b><br>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><br>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><br>金針菇,板豆腐,胡蘿蔔,青蔥,紅辣椒   | <b>螞蟻上樹</b><br>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><br>#REF!                        | <b>芋泥包</b><br>芋泥包 |                                       | <b>蜜燒百頁</b><br>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><br>水豆腐,香菇絲,豆瓣醬,芥末醬,嫩薑,青蔥,大蒜        |                   | <b>番茄炒蛋</b><br>番茄,雞蛋,番茄糊              | <b>小魚豆干</b><br>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><br>雞腿,蠔油,蒜仁,油包,青蔥                 |                   | <b>洋芋燴毛豆</b><br>洋芋,冷凍毛豆仁,洋葱,火腿        | <b>家鄉豆腐</b><br>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><br>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><br>油花生,黃豆干,小魚乾,大蒜,紅辣椒   | <b>脆炒高麗菜</b><br>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><br>生香菇,豬絞肉,碎花瓜                    |                   | <b>小瓜甜條</b><br>小黃瓜,甜不辣,胡蘿蔔,貢丸         | <b>黑胡椒豆腐</b><br>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><br>高麗菜,胡蘿蔔,豬前腿肉,雞蛋,木耳,洋葱         | <b>珍珠丸</b><br>珍珠丸 |                                       | <b>榨菜豆干</b><br>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><br>骨腿,雞清胸肉,紅椒,黃椒,洋葱,乾辣椒,油花生       |                   | <b>肉丁筍乾</b><br>豬前腿肉,筍乾                | <b>鮑菇洋芋</b><br>#REF!               | 清炒時蔬 | 牛奶 |    |     |
| 3/15 | 五 | 小米飯 | <b>日式燒肉</b><br>豬前腿肉,洋葱,胡蘿蔔,青蔥,烤肉醬             |                   | <b>奶油洋芋</b><br>洋芋,培根,胡蘿蔔,奶油(液態)       | <b>菜脯蛋</b><br>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><br>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><br>豆芽菜,黑木耳,胡蘿蔔,黑胡椒粒       | <b>小瓜肉片</b><br>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><br>豬前腿肉,洋葱,孜然粉,青蔥                 |                   | <b>西魯白菜</b><br>大白菜,雞蛋,柴魚片,乾香菇絲        | <b>沙茶豆干</b><br>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><br>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><br>燒賣   |                                       | <b>味噌蘿蔔煮</b><br>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><br>豬前腿肉,糖腳,冰糖,青蔥,蒜仁,油包,豆芽菜        |                   | <b>花生麵筋</b><br>紅土花生(熟),麵筋泡,生香菇        | <b>鮮菇扁蒲</b><br>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><br>雞翅,嫩薑,青蔥,大蒜,油包,番茄糊             |                   | <b>番茄炒蛋</b><br>番茄,雞蛋,青蔥               | <b>滷味拼盤</b><br>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><br>豬前腿肉,黃豆乾,洋葱,青蔥                 |                   | <b>綜合滷味</b><br>油豆腐,海帶絲,杏鮑菇,九層塔,貢丸,黑麻油 | <b>田園四色</b><br>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><br>骨腿,雞清胸肉,雞蛋,洋葱,味醂               |                   | <b>培根高麗菜</b><br>培根,高麗菜,大蒜             | <b>蔬菜咖哩</b><br>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><br>豬前腿肉,洋葱,高麗菜,胡蘿蔔,海苔粉,柴魚片       | <b>奶皇包</b><br>奶皇包 |                                       | <b>鮮燴黃瓜</b><br>大黃瓜,貢丸              | 清炒時蔬 | 水果 |    |     |
| 3/28 | 四 | 白米飯 | <b>菜脯雞</b><br>菜脯,骨腿,雞清胸肉,白蘿蔔,乾香菇絲             |                   | <b>玉米起司炒蛋</b><br>雞蛋,冷凍玉米粒,起司          | <b>砂鍋菜</b><br>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><br>雞柳,鳳梨,小黃瓜,番茄醬,洋葱               |                   | <b>絞肉冬粉</b><br>高麗菜,豬絞肉,冬粉,蒜末          | <b>芹香肉片</b><br>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