

基隆市安樂高中、長樂安樂港西國小

113 年 5 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
5/6	一	白飯	金瓜燉肉 豬前腿肉, 南瓜, 蒜仁, 青蔥		土豆麵筋 紅土花生, 麵筋泡, 胡蘿蔔, 蝦米	榨菜豆干 黃豆干, 榨菜絲, 蒜末, 蔥, 豬前腿肉	清炒時蔬	果汁	
5/7	二	白飯	蒜味奶油燉雞 骨腿, 雞清胸肉, 胡蘿蔔, 洋蔥, 洋葱, 薑黃粉, 奶油(固體), 椰奶		培根高麗菜 培根, 高麗菜, 大蒜-粗	玉米蛋 冷凍玉米粒, 雞蛋	清炒時蔬	牛奶	
5/8	三	黃油麵	玉米肉絲炒麵 冷凍玉米粒, 豬前腿肉, 雞蛋, 洋葱, 高麗菜, 青蔥	黑糖捲 黑糖捲		蒜香花椰菜 冷凍青花菜, 胡蘿蔔, 大蒜, 木耳	清炒時蔬	水果	
5/9	四	麥片飯	醬爆雞丁 骨腿, 雞清胸肉, 小黃瓜, 胡蘿蔔, 洋葱		蜜汁豆干 黃豆干, 麥芽糖, 桂皮	杏鮑菇洋芋 洋芋, 杏鮑菇, 胡蘿蔔, 冷凍玉米粒	清炒時蔬	牛奶	
5/10	五	白飯	香滷排骨 帶骨里肌, 滷包, 薑, 蔥		銀芽干絲 綠豆芽, 胡蘿蔔, 黃干絲, 韭菜	木耳燴玉米筍 #REF!	清炒時蔬	水果	
5/13	一	白飯	味噌豬肉 豬前腿肉, 白蘿蔔, 味噌, 冷凍毛豆仁		彩椒花椰 冷凍青花菜, 紅甜椒, 黃甜椒, 生香菇	絞肉油腐 油豆腐, 豬絞肉, 大蒜	清炒時蔬	海苔	
5/14	二	白飯	照燒雞翅 雞翅, 照燒醬, 薑片, 蔥		番茄炒蛋 番茄, 雞蛋, 番茄糊	海帶結滷花生 海帶結, 熟花生, 滷包, 八角, 豆干	清炒時蔬	牛奶	
5/15	三	扁白油麵	炸醬麵 豬絞肉, 小干丁, 小黃瓜, 洋葱, 甜麵醬, 豆瓣醬	鮮奶饅頭 鮮奶饅頭		玉米關東煮 冷凍玉米, 白蘿蔔, 茼蒿小卷, 味醂, 柴魚片	清炒時蔬	水果	豆漿
5/16	四	五穀飯	京醬肉片 豬前腿肉, 洋葱, 小黃瓜, 甜麵醬		洋芋燴毛豆 洋芋, 冷凍玉米粒, 洋葱, 冷凍毛豆仁	蔥爆豆干 黃豆干, 洋葱, 青蔥	清炒時蔬	牛奶	
5/17	五	白飯	三杯魚丁 水鯊魚, 凍豆腐, 九層塔, 大蒜		滷白菜 大白菜, 雞蛋, 柴魚片, 乾香菇絲	芹香素雞 素雞, 芹菜, 胡蘿蔔, 大蒜	清炒時蔬	水果	
5/20	一	白飯	滷豬腳 豬前腿肉, 豬腳, 小三角油豆腐, 胡蘿蔔, 滷包, 青蔥, 蒜仁, 薑絲		絲瓜麵線 絲瓜, 麵線, 豬前腿肉, 胡蘿蔔	蒜香高麗菜 高麗菜, 木耳, 大蒜	清炒時蔬	堅果	
5/21	二	白飯	瓜仔雞 骨腿, 雞清胸肉, 西瓜, 胡蘿蔔		綜合滷味 杏鮑菇, 小三角油豆腐, 白蘿蔔, 海帶結	客家小炒 黃豆干, 芹菜, 豬前腿肉, 魷魚短絲	清炒時蔬	牛奶	
5/22	三	白飯	日式燴飯 豬前腿肉, 胡蘿蔔, 冷凍玉米粒, 高麗菜, 生香菇, 柴魚片, 秀珍菇, 太白粉	香滷翅小腿 翅小腿, 薑片, 滷包		三杯豆腐 板豆腐, 杏鮑菇, 九層塔, 老薑	清炒時蔬	水果	
5/23	四	紫米飯	昆布燒雞 骨腿, 雞清胸肉, 海帶結, 白蘿蔔, 薑片		三色滑蛋 冷凍胡蘿蔔, 冷凍洋芋, 冷凍玉米粒, 雞蛋	燴大瓜 大黃瓜, 冷凍玉米粒, 木耳	清炒時蔬	牛奶	
5/24	五	白飯	波羅豬肉 豬前腿肉, 洋葱, 鳳梨罐頭, 番茄醬		螞蟻上樹 豬絞肉, 冬粉, 高麗菜	照燒百頁 百頁豆腐, 生香菇, 照燒醬	清炒時蔬	水果	
5/27	一	白飯	梅干扣肉 豬前腿肉, 梅干菜, 洋葱, 大蒜		麻婆豆腐 板豆腐, 冷凍毛豆仁, 豬絞肉, 生香菇	丸片冬瓜 魚丸, 冬瓜, 嫩薑	清炒時蔬	果汁	
5/28	二	白飯	三杯雞肉 骨腿, 雞清胸肉, 杏鮑菇, 麻油, 薑片, 九層塔, 蔥		蜜汁豆干 黃豆干, 麥芽糖, 桂皮, 滷包	奶香白菜 大白菜, 冷凍玉米粒, 全脂奶粉, 蝦米	清炒時蔬	牛奶	
5/29	三	黃油麵	香菇燴麵 雞蛋, 生香菇, 金針菇, 高麗菜, 冷凍玉米粒, 洋葱, 太白粉	草莓麵包 草莓麵包		香蔥紅絲蛋 雞蛋, 胡蘿蔔, 青蔥	清炒時蔬	水果	
5/30	四	五穀飯	蘿蔔雞丁 骨腿, 雞清胸肉, 白蘿蔔, 胡蘿蔔		玉米蛋 雞蛋, 冷凍玉米粒, 青蔥	塔香海根 海帶根, 九層塔, 烏醋	清炒時蔬	牛奶	
5/31	五	白飯	鐵板豬柳 豬前腿肉, 綠豆芽, 洋葱, 胡蘿蔔, 生香菇		鮑菇油腐 杏鮑菇, 小三角油豆腐, 冷凍玉米, 胡蘿蔔	絲瓜冬粉 絲瓜, 冬粉, 蝦米	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