

## 110年10月 午餐食譜

| 日期           | 主食       | 副食一   | 副食二   | 副食三            | 湯      | 其他   | 備註 |
|--------------|----------|-------|-------|----------------|--------|------|----|
| 10/1<br>(五)  | 香菇肉羹麵    |       | 煙燻蛋   | 燙空心菜           |        | 蔬果汁  |    |
| 10/4<br>(一)  | 白飯       | 南瓜燉肉  | 鐵板豆芽  | 鮮菇青江           | 青菜蛋花湯  |      |    |
| 10/5<br>(二)  | 白飯       | 油蔥雞   | 筍乾油腐  | 枸杞高麗菜          | 玉米排骨湯  | 時令水果 |    |
| 10/6<br>(三)  | 白飯       | 京醬豆干  | 柴魚蒸蛋  | 田園四喜           | 綠豆湯    |      |    |
| 10/7<br>(四)  | 五穀飯      | 蔥爆豬柳  | 海帶干絲  | 開陽絲瓜           | 蔬食酸辣湯  |      |    |
| 10/8<br>(五)  | 白飯       | 鮮味雞肉絲 |       | 腐皮小白菜          | 蘿蔔貢丸湯  | 蔬果汁  |    |
| 10/12<br>(二) | 白飯       | 壽喜燒肉片 | 芹菜雙菇  | 薑絲尼龍           | 玉米蛋花湯  | 時令水果 |    |
| 10/13<br>(三) | 白飯       | 油腐滷味  | 木耳炒三鮮 | 烘美濃菜           | 仙草蜜    |      |    |
| 10/14<br>(四) | 藜麥糙米飯    | 三杯雞   | 胡瓜魚蛋  | 蝦皮空心菜          | 味噌豆腐湯  |      |    |
| 10/15<br>(五) | 青醬雞肉義大利麵 |       |       | 香蒜麵包<br>(一人2個) | 羅宋湯    | 優格   |    |
| 10/18<br>(一) | 白飯       | 炸虱目魚排 | 芙蓉南瓜  | 沙茶油菜           | 香菇雞湯   |      |    |
| 10/19<br>(二) | 白飯       | 茄汁雞丁  | 蔥燒馬鈴薯 | 蟹絲青花           | 金針肉絲湯  | 時令水果 |    |
| 10/20<br>(三) | 白飯       | 泡菜燒豆腐 | 胡蘿蔔炒蛋 | 銀魚莧菜           | 仙草愛玉冰  |      |    |
| 10/21<br>(四) | 燕麥飯      | 客家小炒  | 五彩雞丁  | 絲瓜燴貢丸          | 海芽蛋花湯  |      |    |
| 10/22<br>(五) | 皮蛋瘦肉粥    |       | 蔥花捲   |                |        | 豆漿   |    |
| 10/25<br>(一) | 白飯       | 薑汁燒肉  | 肉末三色  | 扁魚白菜           | 白蘿蔔排骨湯 |      |    |
| 10/26<br>(二) | 白飯       | 芝麻蜜汁雞 | 彩椒什錦  | 培根花椰           | 青菜豆腐湯  | 時令水果 |    |
| 10/27<br>(三) | 白飯       | 綜合滷味  | 素螞蟻上樹 | 洋蔥炒蛋           | 冬瓜粉條   |      |    |
| 10/28<br>(四) | 大麥飯      | 鴿蛋肉燥  | 燻雞拌洋蔥 | 金菇油菜           | 黃瓜貢丸湯  |      |    |
| 10/29<br>(五) | 白飯       | 咖哩燴汁  | 鮮味雞米花 |                | 蔬菜味噌湯  | 蔬果汁  |    |

本校供應國產豬肉

※ 午餐菜單可能因應天氣變化、物價波動或緊急應變臨時狀況而有所變動，敬請見諒！