

仁美國民小學113年03月午餐食譜(本校使用國產豬)

星期	日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他
五	1	白飯	滷肉燥	白玉肉羹	蒜香菜豆	⊙黑輪玉米湯	黑豆奶
一	4	白飯	韓式泡菜肉片	⊙胡瓜黑輪	炒綠花椰菜	⊙冬菜魚丸湯	
二	5	胚芽飯	沙茶玉米雞丁	銀芽雞絲	蒜香高麗菜	冬瓜檸檬	時令水果
三	6	菇菇咖哩飯	棉花糖草莓甜甜圈			枸杞冬瓜湯	保久乳
四	7	白飯	⊙清蒸鱸魚	麻婆豆腐	豆包三絲	什錦雜菜湯	時令水果
五	8	小米飯	蒜泥白肉	紅蘿蔔炒蛋	炒海帶根	香菇雞湯	優酪乳
一	11	白飯	味噌燒雞	彩椒肉絲	炒海茸	菜頭貢丸湯	
二	12	糙米飯	蘿蔔燒排骨	日式蒸蛋	蒜香小黃瓜	⊙小魚干味噌湯	時令水果
三	13	鍋燒烏龍麵	日式波蘿麵包				草莓優酪乳
四	14	五穀飯	綜合滷味	魚香豆腐	炒小白菜	玉米蛋花湯	時令水果
五	15	白飯	黑胡椒肉絲	紅燒油豆腐	腐皮高麗菜	餛飩湯	鮮奶
一	18	白飯	洋芋燒肉	香菇麵筋	蒜香地瓜葉	排骨酥湯	
二	19	燕麥飯	炸雞排(1人1片)	玉米肉末	蒜香油菜	山楂洛神茶	時令水果
三	20	香菇肉羹麵	奶香羅宋麵包				優格
四	21	白飯	鴿蛋肉燥	蕃茄炒蛋	薑絲尼龍菜	味噌豆腐湯	時令水果
五	22	香鬆飯	筍干扣肉	小瓜肉絲	蒜香白花椰	刺瓜排骨湯	鮮奶
一	25	白飯	蔥爆肉片	冬瓜四喜	薑絲青江菜	紫菜蛋花湯	
二	26	胚芽飯	醬燒排骨	菇菇雞絲	蒜香菠菜	玉米濃湯	時令水果
三	27	沙茶素羊肉燴飯	芋香拔絲麵包			冬瓜珍珠	鮮奶
四	28	小米飯	京醬雞	玉米炒蛋	⊙開陽白菜	酸辣湯	時令水果
五	29	白飯	日式照燒豬	螞蟻上樹	炒雙花菜	⊙關東煮湯	優酪乳

貼心小提醒：

※本校午餐供應國產肉品及蛋品，並優先選用國產蔬菜類食材。）
 ※對魚、蝦等海鮮類食物過敏者，請注意菜單中標示「⊙」的菜色)