# 港埔國民小學　109 年 10 月午餐食譜

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 主食 | 副食一 | 副食二 | 副食三 | 湯 | 其他 | 熱量 |
| 5  (一) | 白飯 | 蔥花蛋 | 家常豆腐 | 枸杞青江菜 | 味噌蘿蔔湯 |  | 670 |
| 6  (二) | 白飯 | 紅燒排骨 | 沙茶四寶 | 花菜炒芹菜 | 地瓜雞翅湯 | 時令水果 | 687 |
| 7  (三) | 香椿蛋炒飯 | 拌毛豆莢 |  | 蒜香大陸妹 | 玉米黑輪湯 |  | 575 |
| 8  (四) | 黃金玉米飯 | 糖醋鳳梨雞柳 | 刺瓜燴魚羹 | 小魚莧菜 | 蜆仔湯 | 時令水果 | 373 |
| 12  (一) | 白飯 | 香菇油豆腐 | 紅蘿蔔炒蛋 | 炒小白菜 | 芹香白玉素羊肉湯 |  | 858 |
| 13  (二) | 白飯 | 瓜仔雞 | 麻婆豆腐 | 木耳炒高麗 | 關東煮湯 | 時令水果 | 696 |
| 14  (三) | 洋蔥蝦仁火腿蛋炒飯 | 小雞塊2 |  | 古早味白菜滷 | 酸辣湯 |  | 447 |
| 15  (四) | 地瓜糙米飯 | 肉燥什錦 | 咖哩四色 | 甜豆雙菇 | 三冬湯 | 時令水果 | 846 |
| 16  (五) | 白飯 | 滷雞腿 | 螞蟻上樹 | 蒜香油菜 | 冬菜虱目魚丸湯 |  | 627 |
| 19  (一) | 白飯 | 南瓜滑蛋 | 油腐滷味 | 絲瓜麵筋1 | 四神蓮子湯 |  | 555 |
| 20  (二) | 白飯 | 三杯雞 | 醬爆干丁 | 蒜香高麗菜 | 黃豆芽排骨湯 | 時令水果 | 715 |
| 21  (三) | 義大利肉醬麵 | 奶油餐包 | 碩果長青 | 蒜炒莧菜 | 火腿玉米濃湯 |  | 946 |
| 22  (四) | 燕麥糙米飯 | 香酥旗魚排 | 炒三鮮 | 炒空心菜 | 青木瓜排骨湯 | 時令水果 | 556 |
| 23  (五) | 白飯 | 冬瓜燒肉 | 客家小炒 | 紅K炒高麗 | 紅豆芋圓湯 |  | 891 |
| 26  (一) | 白飯 | 三色油豆腐 | 番茄玉米炒蛋 | 紅K炒青江 | 筍片金針湯 |  | 577 |
| 27  (二) | 白飯 | 花生燒肉 | 毛豆蝦仁 | 枸杞小白菜 | 帶結排骨湯 | 時令水果 | 683 |
| 28  (三) | 雙瓜爭蚌粥 | 油腐鴿蛋 | 炸薯條.甜不辣(素) | 三色豆芽 |  |  | 758 |
| 29  (四) | 白飯 | 芝麻蜜汁雞 | 八寶肉醬 | 金沙蘿蔔絲 | 鴨肉冬粉湯 | 時令水果 | 660 |
| 30  (五) | 五穀飯 | 蒸鮮冬瓜旗魚 | 咖哩洋芋 | 蝦米絲瓜 | 香菇雞湯1 |  | 500 |

PS:以上菜單若因颱風季節或寒害造成菜單無法供應或價格波動過大，得機動調整菜單因應。

\*\*本校全面使用非基改黃豆及相關製品