



114年2月

崇明國小午餐食譜

主編：楊宗穎（校長）
 執行編輯：陳昭吟（執行秘書）
 出版日期：中華民國114年2月1日
 供應人數：4000人
 食譜設計：李思婷（營養師）代

編號	日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一	熱量
1	2/5	三	鍋燒麵	湯麵	檸檬香雞腿	雞腿麵	麵包	乳品	785
			細白油麵、瘦肉絲、青蔥、豆筋、大骨	花枝、高麗菜、黑輪、洋蔥、	檸檬雞腿				
2	2/6	四	燕麥飯	咖哩魚丁	煙燻豆干	有機蔬菜	冬瓜蛤仔湯		626
			白米、燕麥	魚丁、魚蛋、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	煙燻豆干*2	有機蔬菜、金針菇、薑絲	冬瓜、蛤仔、薑絲		
3	2/7	五	十穀飯	什錦滷肉	玉米炒蛋	有機蔬菜	黃瓜湯	水果	661
			白米、十穀米	腿肉丁、胡蘿蔔、蘿蔔、油豆腐、蒜仁	玉米粒、雞蛋、青蔥	有機蔬菜、柳松菇、薑絲	大黃瓜、芹菜、龍骨、杏鮑菇		
4	2/10	一	糙米飯	雙色滷雞	培根雙花	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	665
			白米、糙米	雞骨腿丁、蘿蔔、胡蘿蔔、蒜仁	冷凍青花菜、冷凍白花菜、培根、蒜仁	有機蔬菜、美白菇、薑絲	紫菜、雞蛋、青蔥		
5	2/11	二	小米飯	東山鴨肉	香拌鮮蔬	素炒油菜	黃金白玉湯		605
			白米、小米	鴨肉丁、豆乾丁、杏鮑菇、海帶結	四季豆、紅甜椒、玉米粒、冷凍毛豆仁、青蔥	油菜、豆筋絲、蒜仁	蘿蔔、龍骨、玉米段		
6	2/12	三	日式散壽司飯	煎餃	煎餃	香拌小黃瓜	日式柴魚湯	乳品	644
			白飯、香鬆、蝦仁、鱈魚罐頭、玉米粒、胡蘿蔔、毛豆仁、肉鬆、壽司醋			小黃瓜、美白菇、蒜仁、辣椒	蘿蔔、鮮香菇、雞胸肉、蛤仔		
7	2/13	四	燕麥飯	醬燒魚丁	椒鹽毛豆莢	有機蔬菜	味噌湯		610
			白米、燕麥	魚丁、冬瓜、薑絲、青蔥	毛豆莢	有機蔬菜、袖珍菇、薑絲	乾裙帶菜、味噌、豆腐、青蔥		
8	2/14	五	十穀飯	打拋豬	鵪鶉蛋黃瓜	什錦高麗菜	青菜豆腐湯	水果	690
			白米、十穀米	瘦絞肉、洋蔥、韭菜花、紅甜椒、九層塔、蒜仁	大黃瓜、胡蘿蔔、袖珍菇、鵪鶉蛋、蒜仁	高麗菜、胡蘿蔔、鮮香菇、蒜仁	豆腐、小白菜、青蔥、龍骨		
9	2/17	一	糙米飯	高昇排骨	海芽玉米筍	扁魚白菜	關東煮湯	水果	697
			白米、糙米	中排肉、豆干、杏鮑菇	乾海帶芽、玉米筍、美白菇、蒜仁、辣椒	大白菜、胡蘿蔔、蒜仁、乾扁魚	蘿蔔、黑輪、米血、大骨		
10	2/18	二	小米飯	鹹水雞	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	冬瓜銀耳湯		584
			白米、小米	骨腿丁、薑片	胡蘿蔔、雞蛋、青蔥	有機蔬菜、鴻喜菇、薑絲	白木耳(乾)、冬瓜磚、紅棗、枸杞		
11	2/19	三	豚骨味噌拉麵	白煮蛋	雙色花菜麵	麵包	乳品	863	
			日式拉麵、梅花豬肉片、瘦肉絲、黑木耳、玉米粒、美白菇、大骨、雞骨、味噌	雞蛋	冷凍青花菜、冷凍白花菜、蒜仁				
12	2/20	四	燕麥飯	海鮮雜燴	筍乾油豆腐	有機蔬菜	金針海芽湯		632
			白米、燕麥	魚丁、鮮香菇、花枝、小魚丸、金針菇、青蔥、薑絲	筍茸、豆筋、油豆腐、蒜仁	有機蔬菜、胡蘿蔔、薑絲	乾裙帶菜、金針菇、青蔥		
13	2/21	五	十穀飯	梅子雞	塔香海帶根	鮮菇高麗菜	玉米蛋花湯	水果	653
			白米、十穀米	骨腿丁、紅甜椒、黃甜椒	海帶根、瘦肉絲、蒜仁、九層塔	高麗菜、胡蘿蔔、蒜仁、鮮香菇	玉米粒、雞蛋、青蔥		
14	2/24	一	糙米飯	香草腿排	四色蔬菜	有機蔬菜	餛飩麵湯	水果	670
			白米、糙米	香草腿排	玉米粒、胡蘿蔔、馬鈴薯、毛豆仁、青蔥	有機蔬菜、豆筋絲、薑絲	餛飩、小白菜、芹菜、大骨		
15	2/25	二	小米飯	麻油雞	四季豆炒肉絲	冬粉絲瓜	四神湯		635
			白米、小米	雞骨腿丁、杏鮑菇、薑片	四季豆、瘦肉絲、蒜仁、乾香菇	絲瓜、薑絲、金針菇、冬粉	肩中排、薏仁、四神藥料		
16	2/26	三	義大利肉醬麵	花菜熱狗麵	麵包	番茹蔬菜湯	乳品	785	
			鐵板麵、瘦絞肉、玉米粒、胡蘿蔔、毛豆仁、洋蔥、洋菇罐頭	冷凍白花菜、玉米筍、胡蘿蔔、小熱狗、蒜仁		大白菜、番茹、龍骨、雞蛋			
17	2/27	四	燕麥飯	蔭瓜煮魚	滷海帶油豆腐	有機蔬菜	冬瓜魚湯		599
			白米、燕麥	魚丁、冬瓜、薑絲、蔭瓜	海帶結、油豆腐	有機蔬菜、袖珍菇、薑絲	冬瓜、虱目魚皮、虱目魚丸、薑絲		

- 備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、菜價上揚）變動食譜。水果係暫定。
 2. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。
 3. 當日菜色、熱量、食材（具過敏原），仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準。
 4. 2/6、2/13、2/20、2/27日供應無肉蔬食餐。
 5. 食譜中水果、乳品、麵包食品，請3-6年級各班至定點搬回教室。
 6. 本校(幼兒園)一律使用國產豬肉食材，不使用含蘇丹紅調味品。