



主 編：王海秀（校長）

執行編輯：謝東憲（執行秘書）

出版日期：中華民國 108 年 2 月 11 日

供應人數：4030 人

食譜設計：林中惠（營養師）

108 年 2 月崇明國小午餐食譜

編號	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量
1	2月11日	一	糙米飯	什錦滷肉	木須黃瓜	枸杞菠菜	紫菜蛋花湯	水果	544
2	2月12日	二	燕麥飯	鹹水雞	青花培根	麻香高麗菜	酸菜鴨肉湯		522
3	2月13日	三	香菇肉羹	麵	獅子頭	麵包	乳品		749
4	2月14日	四	小米飯	砂鍋魚丁	烀燻豆干	有機蔬菜	玉米蛋花湯		573
5	2月15日	五	十穀飯	馬鈴薯燉肉	小黃瓜炒花枝	開陽白菜	蘿蔔海帶湯	水果	593
6	2月18日	一	燕麥飯	客家小炒	荷包蛋	香腸芥蘭	冬瓜排骨湯	水果	641
7	2月19日	二	糙米飯	親子丼	塔香海草	金針菠菜	豆腐蛋花湯		532
8	2月20日	三	高麗菜飯	小雞腿	蜜汁海帶豆干	蔬菜貢丸湯	乳品		683
9	2月21日	四	十穀飯	咖哩雞丁	椒鹽毛豆莢	有機蔬菜	黃瓜湯		558
10	2月22日	五	糙米飯	海鮮雜匯	番茄蛋豆腐	金針絲瓜	玉米素湯	水果	612
11	2月23日	六	地瓜飯	高昇排骨	什錦花菜	菇炒青江	番茄蔬菜湯	水果	588
12	2月25日	一	小米飯	香酥柳葉魚	家常豆腐	鮮菇高麗菜	海芽菇湯	水果	550
13	2月26日	二	十穀飯	鹹水鴨	雙色鵪鶉蛋	有機蔬菜	泡菜湯		560
14	2月27日	三	紅燒豬肉麵	青菜滷	蛋	蛋糕	乳品		787

註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、菜價上揚）變動食譜。

2. 水果係暫定。

3. 2/14、2/22、2/26 等日供應無肉蔬食餐。

4. 食譜中水果、乳品、麵包…及有◎標記的食品，請 3-6 年級各班至定點搬回教室。