|  |
| --- |
| **中埔-.一一二學年第一學期學生午餐菜單(葷)** |
| **期間: 112/08/30～112/09/30** |
| 週 | 月/日 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 |   |
| 1 | 08/28 一 | 放暑假 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 08/29 二 | 放暑假 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 08/30 三 | 麵食 | 三絲炒麵 | 沙茶麵腸 | 時節青菜 | 冬瓜薑絲湯 | 樂活少肉日 |
| 　 | 08/31 四 | 糙米飯 | 紅燒焢肉 | 田園四寶 | 有機青菜 | 羅宋湯 | 　 |
| 　 | 09/01 五 | 黑芝麻飯 | 瓜仔雞丁 | 螞蟻上樹 | 有機青菜 | 銀耳紅棗甜湯 | 　 |
| 2 | 09/04 一 | 香Ｑ白米飯 | 醬瓜雞丁 | 麵筋燴白菜 | 有機青菜 | 酸菜魚丸湯 | 　 |
| 　 | 09/05 二 | 糙米飯 | 蒸豆鼓魚片 | 青花什錦 | 有機青菜 | 金菇豆腐湯 | 水果 |
| 　 | 09/06 三 | 米食 | 翡翠炒飯 | 醬淋嫩豆腐 | 時節青菜 | 黃瓜湯 | 環保蔬食日 |
| 　 | 09/07 四 | 糙米飯 | 京都燉肉 | 蕃茄炒蛋 | 有機青菜 | 玉米蛋花湯 | 鮮奶 |
| 　 | 09/08 五 | 小米飯 | 咖哩雞丁 | 枸杞絲瓜 | 有機青菜 | 蕃茄豆芽湯 | 　 |
| 3 | 09/11 一 | 香Ｑ白米飯 | 花椰菇菇雞 | 絲絲如意 | 有機青菜 | 酸辣湯 | 　 |
| 　 | 09/12 二 | 糙米飯 | 三杯魷魚圈 | 金瓜肉末 | 有機青菜 | 四神湯 | 水果 |
| 　 | 09/13 三 | 麵食 | 肉絲湯麵疙瘩 | 關東煮 | 時節青菜 | 蒸豆沙包 | 樂活少肉日 |
| 　 | 09/14 四 | 糙米飯 | 筍干豬腳 | 原味蒸蛋 | 有機青菜 | 海芽吻魚湯 | 　 |
| 　 | 09/15 五 | 黑芝麻飯 | 鳳梨雞丁 | 麻婆豆腐 | 有機青菜 | 綠豆麥片湯 | 　 |
| 4 | 09/18 一 | 香Ｑ白米飯 | 蜜汁雞丁 | 玉米炒蛋 | 有機青菜 | 青菜豆腐湯 | 　 |
| 　 | 09/19 二 | 糙米飯 | 糖醋魚丁 | 小瓜什錦 | 有機青菜 | 南瓜鮮蔬湯 | 水果 |
| 　 | 09/20 三 | 米食 | 健康五穀鹹粥 | 酸菜豆芽 | 時節青菜 | 蒸高麗菜包 | 環保蔬食日 |
| 　 | 09/21 四 | 糙米飯 | 香菇肉燥 | 開陽扁蒲 | 有機青菜 | 味噌玉菜湯 | 優酪乳 |
| 　 | 09/22 五 | 五穀飯 | 麻油雞丁 | 泡菜粉絲 | 有機青菜 | 蘿蔔大骨湯 | 　 |
| 　 | 09/23 六 | 黑芝麻飯 | 鐵板豬柳 | 五香毛豆莢 | 有機青菜 | 珍珠冬瓜茶 | 　 |
| 5 | 09/25 一 | 香Ｑ白米飯 | 冬瓜燒雞 | 三色蒸蛋 | 有機青菜 | 大滷湯 | 　 |
| 　 | 09/26 二 | 糙米飯 | 香酥魚排 | 綠野鮮菇 | 有機青菜 | 白菜三絲湯 | 水果 |
| 　 | 09/27 三 | 麵食 | 什錦炒米粉 | 回鍋干片 | 時節青菜 | 酸菜白肉湯 | 樂活少肉日 |
| 　 | 09/28 四 | 糙米飯 | 干丁燒雞 | 涼薯肉絲 | 有機青菜 | 蓮藕湯 | 　 |
| 　 | 09/29 五 | 　 | 中秋節 | 　 |

|  |
| --- |
| **中埔-.一一二學年第一學期學生午餐菜單(葷)** |
| **期間: 112/08/30～112/09/30** |
| 週 | 月/日 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 |   |
| 1 | 08/28 一 | 放暑假 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 08/29 二 | 放暑假 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 08/30 三 | 麵食 | 三絲炒麵 | 沙茶麵腸 | 時節青菜 | 冬瓜薑絲湯 | 樂活少肉日 |
| 　 | 08/31 四 | 糙米飯 | 紅燒焢肉 | 田園四寶 | 有機青菜 | 羅宋湯 | 　 |
| 　 | 09/01 五 | 黑芝麻飯 | 瓜仔雞丁 | 螞蟻上樹 | 有機青菜 | 銀耳紅棗甜湯 | 　 |
| 2 | 09/04 一 | 香Ｑ白米飯 | 醬瓜雞丁 | 麵筋燴白菜 | 有機青菜 | 酸菜魚丸湯 | 　 |
| 　 | 09/05 二 | 糙米飯 | 蒸豆鼓魚片 | 青花什錦 | 有機青菜 | 金菇豆腐湯 | 水果 |
| 　 | 09/06 三 | 米食 | 翡翠炒飯 | 醬淋嫩豆腐 | 時節青菜 | 黃瓜湯 | 環保蔬食日 |
| 　 | 09/07 四 | 糙米飯 | 京都燉肉 | 蕃茄炒蛋 | 有機青菜 | 玉米蛋花湯 | 鮮奶 |
| 　 | 09/08 五 | 小米飯 | 咖哩雞丁 | 枸杞絲瓜 | 有機青菜 | 蕃茄豆芽湯 | 　 |
| 3 | 09/11 一 | 香Ｑ白米飯 | 花椰菇菇雞 | 絲絲如意 | 有機青菜 | 酸辣湯 | 　 |
| 　 | 09/12 二 | 糙米飯 | 三杯魷魚圈 | 金瓜肉末 | 有機青菜 | 四神湯 | 水果 |
| 　 | 09/13 三 | 麵食 | 肉絲湯麵疙瘩 | 關東煮 | 時節青菜 | 蒸豆沙包 | 樂活少肉日 |
| 　 | 09/14 四 | 糙米飯 | 筍干豬腳 | 原味蒸蛋 | 有機青菜 | 海芽吻魚湯 | 　 |
| 　 | 09/15 五 | 黑芝麻飯 | 鳳梨雞丁 | 麻婆豆腐 | 有機青菜 | 綠豆麥片湯 | 　 |
| 4 | 09/18 一 | 香Ｑ白米飯 | 蜜汁雞丁 | 玉米炒蛋 | 有機青菜 | 青菜豆腐湯 | 　 |
| 　 | 09/19 二 | 糙米飯 | 糖醋魚丁 | 小瓜什錦 | 有機青菜 | 南瓜鮮蔬湯 | 水果 |
| 　 | 09/20 三 | 米食 | 健康五穀鹹粥 | 酸菜豆芽 | 時節青菜 | 蒸高麗菜包 | 環保蔬食日 |
| 　 | 09/21 四 | 糙米飯 | 香菇肉燥 | 開陽扁蒲 | 有機青菜 | 味噌玉菜湯 | 優酪乳 |
| 　 | 09/22 五 | 五穀飯 | 麻油雞丁 | 泡菜粉絲 | 有機青菜 | 蘿蔔大骨湯 | 　 |
| 　 | 09/23 六 | 黑芝麻飯 | 鐵板豬柳 | 五香毛豆莢 | 有機青菜 | 珍珠冬瓜茶 | 　 |
| 5 | 09/25 一 | 香Ｑ白米飯 | 冬瓜燒雞 | 三色蒸蛋 | 有機青菜 | 大滷湯 | 　 |
| 　 | 09/26 二 | 糙米飯 | 香酥魚排 | 綠野鮮菇 | 有機青菜 | 白菜三絲湯 | 水果 |
| 　 | 09/27 三 | 麵食 | 什錦炒米粉 | 回鍋干片 | 時節青菜 | 酸菜白肉湯 | 樂活少肉日 |
| 　 | 09/28 四 | 糙米飯 | 干丁燒雞 | 涼薯肉絲 | 有機青菜 | 蓮藕湯 | 　 |
| 　 | 09/29 五 | 　 | 中秋節 | 　 |