

橋頭國中 110年9月 午餐食譜(葷)

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他
01(三)	紅醬起司燉飯		燙花椰菜		黃金濃湯	玉米脆片奶酪
02(四)	香Q白飯	鹹酥雞	開陽白菜	塔香海茸	肉骨茶湯	時令水果 (復民)
03(五)	糙米飯	沙茶豬肉片	竹筍炒肉絲	薑絲油菜	綠豆薏仁湯	
06(一)	紫米飯	豆酥鱈魚	烘美濃菜	蒜香青江菜	鮮筍排骨湯	時令水果
07(二)	香Q白飯	滷豬腳	粉絲肉末	金菇油菜	茶壺湯	
08(三)	蕃茄蘑菇義大利肉醬麵		香雞排	玉米濃湯		優酪乳
09(四)	地瓜飯	炸醬豆干	紅蘿蔔炒蛋	蒜香花椰	檸檬愛玉	時令水果 (復民)
10(五)	香Q白飯	洋芋咖哩雞	三色玉米	薑絲小白菜	蛤蜊冬瓜湯	
11(六)	叻沙海鮮拉麵		鮮肉河粉		燙花椰菜	時令水果 (大漢)
13(一)	香Q白飯	炸豬排	洋菇扒蛋	鐵板豆芽	紫菜餛飩湯	時令水果
14(二)	燕麥飯	梅子雞丁	刺瓜燴肉羹	薑絲芥藍	榨菜肉絲湯	
15(三)	鍋燒烏龍麵		千層蔥餡拉餅			全脂牛奶
16(四)	芝麻飯	蔬食咖哩豆腐	蕃茄炒蛋	沙茶油菜	海帶芽味噌湯	時令水果 (復民)
17(五)	香Q白飯	泰式打拋豬	彩椒雞丁	清炒有機蔬菜	桂圓銀耳湯	
22(三)	麵線糊		漢堡	卡啦雞腿排		優格
23(四)	黎麥飯	蕃茄豆腐	煙燻蛋	咖哩花椰	蘿蔔玉米湯	時令水果 (大漢)
24(五)	糙米飯	三杯雞	麻醬干丁	清炒有機蔬菜	紅豆芋圓湯	
27(一)	芝麻飯	泰式檸檬魚	菜豆肉絲	枸杞高麗菜	紫菜蛋花湯	時令水果
28(二)	香Q白飯	香酥雞腿	田園四喜	蠔油地瓜葉	關東煮湯	
29(三)	竹筍飯湯		刈包	酸菜肉片		優酪乳
30(四)	五穀飯	三杯干丁杏鮑菇	鹹蛋絲瓜	黃金泡菜	冬瓜檸檬	時令水果 (大漢)

- 備註：
1. 本月共供應21天，皆可自行上網下載菜單，每班張貼一張。
  2. 本校供應食材如遇天災或特殊原因，會調整供餐內容，公佈在學校網路訊息。
  3. 本校使用非基改豆製品、台灣豬肉，請安心食用。
  4. 校園營養午餐營養成分可至下列網址查看<https://fatracesschool.moe.gov.tw/frontend/>。