

# 高雄市茂林區多納國小 112年2月份午餐食譜

| 週期  | 日期    | 星期 | 主食    | 主菜    | 副菜    | 蔬菜    | 湯      | 附餐     |     |       |       |      |       |      |
|-----|-------|----|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-----|-------|-------|------|-------|------|
| 第一週 | 2月1日  |    | 寒 假   |       |       |       |        |        |     |       |       |      |       |      |
|     | 2月2日  |    |       |       |       |       |        |        |     |       |       |      |       |      |
|     | 2月3日  |    |       |       |       |       |        |        |     |       |       |      |       |      |
| 第二週 | 2月6日  |    |       |       |       |       |        |        |     |       |       |      |       |      |
|     | 2月7日  |    |       |       |       |       |        |        |     |       |       |      |       |      |
|     | 2月8日  |    |       |       |       |       |        |        |     |       |       |      |       |      |
|     | 2月9日  |    |       |       |       |       |        |        |     |       |       |      |       |      |
|     | 2月10日 |    |       |       |       |       |        |        |     |       |       |      |       |      |
| 第三週 | 2月13日 | 一  |       |       |       |       |        |        | 五穀飯 | 香酥鯛魚排 | 玉米雞丁  | 青花鮑菇 | 青菜豆腐湯 | 香蕉   |
|     | 2月14日 | 二  |       |       |       |       |        |        | 小米飯 | 冬瓜燒雞  | 青椒炒豆乾 | 小魚莧菜 | 刺瓜排骨湯 | 全脂鮮奶 |
|     | 2月15日 | 三  | 羊肉燴飯  | 微笑薯餅  |       |       | 玉米濃湯   | 蘋果/豆漿  |     |       |       |      |       |      |
|     | 2月16日 | 四  | 紫米飯   | 紅燒旗魚丁 | 木耳炒肉絲 | 黃瓜燴鮑菇 | 筍片雞湯   | 優酪乳    |     |       |       |      |       |      |
|     | 2月17日 | 五  | 地瓜飯   | 薑滷雞丁  | 炸醬炒豆干 | 炒空心菜  | 浮水魚羹   | 棗子     |     |       |       |      |       |      |
|     | 2月18日 | 六  | 芋頭香飯  | 沙茶羊肉  | 洋蔥燒雞  | 炒油菜   | 關東煮湯   |        |     |       |       |      |       |      |
| 第四週 | 2月20日 | 一  | 地瓜南瓜飯 | 素雞排   | 筍干油豆腐 | 薑絲龍鬚菜 | 玉米蛋花湯  | 橘子     |     |       |       |      |       |      |
|     | 2月21日 | 二  | 紅藜飯   | 紅燒雞翅  | 西芹鴨肉  | 蒜香油菜  | 皇帝豆排骨湯 | 全脂鮮奶   |     |       |       |      |       |      |
|     | 2月22日 | 三  | 什錦炒飯  | 滷翅小腿  |       |       | 紫菜魚丸湯  | 小番茄/豆漿 |     |       |       |      |       |      |
|     | 2月23日 | 四  | 五穀飯   | 泡菜炒肉片 | 鐵板豆腐  | 炒花椰菜  | 牛蒡雞肉湯  | 優酪乳    |     |       |       |      |       |      |
|     | 2月24日 | 五  | 地瓜飯   | 蔥爆雞丁  | 芹香豆干  | 鮑菇油菜  | 蘿蔔排骨湯  | 芭樂     |     |       |       |      |       |      |
| 第五週 | 2月27日 | 一  | 228連假 |       |       |       |        |        |     |       |       |      |       |      |
|     | 2月28日 | 二  |       |       |       |       |        |        |     |       |       |      |       |      |

1. 本校營養午餐一律使用國產豬肉。
2. 使用豬肉、牛肉、雞肉、水產、蔬菜、雞蛋等皆符合三章一Q認證標章。
3. 時令蔬菜、時令水果及有機蔬菜為不同之當季蔬果
4. 若有異動菜單，會另行通知

午餐執秘：

教師兼任  
午餐執行秘書 **邱嘉音**

處室主任：

教師兼任  
總務主任 **吳育榕**

校長：

高雄市茂林區  
多納國民小學 校長 **林惠文**