

高雄市茂林區多納國小 112年3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	3月1日	三	南瓜蔬食 咖哩麵	日式照燒雞			綠豆地瓜湯	豆漿/芭樂
	3月2日	四	五穀飯	紅燒旗魚丁	香酥茄子	木耳炒高麗	筍片雞湯	
	3月3日	五	紅藜飯	沙茶豬肉片	翡翠蒸蛋	炒青花菜	黃瓜雞肉湯	優酪乳/棗子
第二週	3月6日	一	紫米飯	三杯油腐鮑菇	毛豆炒豆皮	蒜炒莧菜	百菇蔬菜鍋	鮮奶/橘子
	3月7日	二	地瓜飯	南瓜燒雞	珍菇肉絲	炒豆芽	牛蒡湯	
	3月8日	三	咖哩雞燴飯	香酥杏鮑菇			綠豆薏仁湯	豆漿/小蕃茄
	3月9日	四	五穀飯	蔥爆牛柳	玉米雞丁	炒地瓜葉	蘿蔔湯	
	3月10日	五	紅藜飯	泡菜炒肉片	韭菜黑輪	多彩黃瓜	一品冬瓜湯	優酪乳/芭樂
第三週	3月13日	一	紫米飯	車輪燒雞	鐵板豆腐	玉筍花野	刺瓜排骨湯	鮮奶/橘子
	3月14日	二	地瓜飯	蔥爆豬肉	青椒炒豆乾	炒空心菜	芥菜雞湯	
	3月15日	三	蕃茄雞肉 義大利麵		炸春捲		三菇湯	豆漿/奇異果
	3月16日	四	五穀飯	滷雞腿	西洋三絲	開陽白菜	冬瓜蛤蜊湯	
	3月17日	五	紅藜飯	三杯雞	魚羹燴白菜	薑炒絲瓜	木瓜排骨湯	優酪乳/小蕃茄
第四週	3月20日	一	紫米飯	滷豬排	香酥茄子	炒地瓜葉	木瓜雞肉湯	鮮奶/棗子
	3月21日	二	地瓜飯	南瓜豆腐煲	蔥爆甜不辣	彩椒玉米筍	紫菜蛋花湯	
	3月22日	三	夏威夷炒飯	滷翅小腿			筍片湯	豆漿/小蕃茄
	3月23日	四	五穀飯	蒸魚	洋蔥燒雞	炒A菜	青菜餛飩湯	
	3月24日	五	紅藜飯	蔥爆雞柳	綜合滷味	炒空心菜	牛蒡排骨湯	優酪乳/橘子
	3月25日	六	白飯	家鄉雞丁	青椒炒肉絲	炒豆芽	南瓜玉米湯	芭樂
第五週	3月27日	一	紫米飯	香菇肉燥	雞絲拌銀芽	炒小白菜	浮水魚羹	鮮奶/芭樂
	3月28日	二	地瓜飯	泡菜炒肉片	蕃茄豆腐	蒜炒莧菜	芥菜雞湯	
	3月29日	三	香菇雞湯麵	糖醋魚丁			綠豆湯	豆漿/蘋果
	3月30日	四	五穀飯	紅燒雞翅	青椒炒肉絲	白菜滷	金針筍絲湯	
	3月31日	五	紅藜飯	咖哩雞肉	洋蔥炒蛋	炒花椰菜	蓮子排骨湯	優酪乳/棗子

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 邱嘉音
行政主任秘書

處室主任：

教師兼任 吳育榕
總務主任

校長：

高雄市茂林區多納國小