

1月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐/水果
1月2日	五	◦五穀飯	豚肉冬瓜封	芽菜雞絲	薑絲菠菜	鮮筍雞骨湯	
1月5日	一	米香飯	◦鮮蔬咖哩豆腐燴汁	◦水煮蛋		◦海芽味噌湯	時令水果
1月6日	二	糙米飯	花瓜雞丁	◦椒麻豆皮甘藍	金菇油菜	刺瓜龍骨湯	
1月7日	三	小米飯	◦胡麻燒肉	玉米雞丁	菇絲鵝白菜	彩芋紅豆湯	時令水果
1月8日	四	◦烏龍麵	◦味噌虱目魚海帶芽湯汁	炭燒蝴蝶腿			◦牛奶
1月9日	五	米香飯	滷豬棒腿	◦菜頭豆輪	紅片高麗菜	◦味噌豆腐湯	
1月12日	一	米香飯	◦素什錦麻辣鍋	◦敏豆干片	◦芝香菠菜	◦海芽蛋花湯	時令水果
1月13日	二	糙穀飯	◦綠咖哩椰奶豬	◦紅蘿蔔炒蛋	蠔味清江菜	香菇雞湯	
1月14日	三	◦小米飯	麻油雞腿	◦冬瓜黑輪	薑絲尼龍菜	傳統綠豆湯	時令水果
1月15日	四	糙米飯	◦沙茶油菜豬肉燴汁	◦草莓貝果		◦紫菜蛋花湯	◦豆漿
1月16日	五	米香飯	◦傳統芝麻肉燥	◦黃瓜佐油腐	雲耳大白菜	金針花菇絲湯	草莓大福 -金榜題名-
1月19日	一	南瓜飯	◦麻婆豆腐	◦蕃茄炒蛋	薑絲油菜	蘿蔔貢丸湯	時令水果
1月20日	二	◦五穀飯	美濃滷豬腳	◦粉絲肉末	蒜香青江菜	◦味噌豆腐湯	
1月21日	三	◦小米飯	義式茄香雞翅*2	絲瓜燴肉片	◦芝香萵苣	檸檬愛玉冰	時令水果
1月22日	四	◦細拉麵	鴨肉羹燴汁	◦鮮奶芋香捲			◦牛奶
1月23日	五	米香飯	椒鹽雞米花	銀芽雞絲	◦蠔油地瓜葉	扁蒲豚絲湯	*休業式

1. 本校午餐供應國產豬肉。含有過敏食物源依菜單品名載明~有標示『◦』。

2. 遇特殊情況，如颱風、缺貨、停水等，臨時需變動食譜不另行通知，敬請見諒。食材過敏原資訊

【<https://fatraseschool.moe.gov.tw/frontend/>】衛生福利部公告『食品過敏源』食物（甲殼類、芒果、花生、牛奶奶、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等11種及其製品）依菜單品名載明，提供師生知悉，若有過敏體質者，請視自身健康狀況酌情食用。

3. 為響應節能減碳及全球暖化之環保觀念，本校菜單每周供應一日『蔬食』。

4. 本校午餐採用農糧署食用米，CAS合格之國產豬肉、雞肉、蛋、冷凍食品，及非基因改造豆腐，請師生安心食用。

5. 本月共供應 16天。

6. 「水果」供應以當季做參考，實際供應仍以當下果農現貨提供為主喔！