

新北市新店區中正國小午餐群組

113年02月份午餐菜單(葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯
2/16	五	麥片飯	香菇肉燥	紅片高麗	肉絲豆芽	TAP青菜	味噌蘿蔔湯
		白米+麥片	絞肉+鮮菇	高麗菜+紅蘿蔔	綠豆芽+韭菜+肉絲		白蘿蔔+味噌
2/17	六	白飯	咖哩雞	三絲炒蛋	茄汁甜條	TAP青菜	蕃茄蔬菜湯
		白米	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	雞蛋+紅蘿蔔+木耳+肉絲	甜不辣+洋蔥+彩椒		蕃茄+金針菇
2/19	一	小米飯	回鍋肉片	開陽白菜	毛豆南瓜	TAP青菜	冬瓜大骨湯
		白米+小米	肉片+高麗菜+彩椒	大白菜+紅蘿蔔+蝦米	南瓜+毛豆仁		冬瓜+龍骨丁
2/20	二	燕麥飯	砂鍋煮魚	紅蘿蔔炒蛋	翠炒豆芽	有機青菜	香菇雞湯
		白米+燕麥	魚丁+凍豆腐	雞蛋+紅蘿蔔	綠豆芽+木耳+肉絲		鮮菇+雞丁
2/21	三	茄汁義大利麵	★酥炸雞翅*1	關東煮	0	有機青菜	玉米濃湯
		小烏龍麵+蕃茄+洋蔥+三色豆	雞翅	白蘿蔔+海帶結+茼蒿小捲			玉米粒+洋蔥+馬鈴薯+奶粉
2/22	四	胚芽飯	洋蔥豬柳	香滷黑干	奶香洋芋	TAP青菜	綠豆湯
		白米+胚芽米	肉柳+洋蔥	黑干+鮮菇	馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉		綠豆
2/23	五	薏仁飯	宮保雞丁	田園花椰	玉米肉末	TAP青菜	雙色蘿蔔湯
		白米+洋薏仁	雞丁+筍丁+花生	冷凍青花菜+冷凍白花菜+彩椒	玉米粒+紅蘿蔔+絞肉		白蘿蔔+紅蘿蔔
2/26	一	白飯	紅燒燉肉	蒜香高麗	芹香豆干	TAP青菜	結頭菜排骨湯
		白米	肉角+白蘿蔔	高麗菜+木耳+蒜頭	豆干片+芹菜		結頭菜+龍骨丁
2/27	二	紅藜麥飯	★鹽酥雞(清肉丁)	義式杏鮑菇	黃瓜黑輪	有機青菜	紅豆紫米湯
		白米+紅藜麥	清肉丁+地瓜薯條	杏鮑菇+馬鈴薯+洋蔥+彩椒	大黃瓜+黑輪條		紅豆+紫米
2/28	三	二二八和平紀念日放假一天					
2/29	四	麥片飯	滷豬排*1	南瓜起司炒蛋	螞蟻上樹	TAP青菜	味噌豆腐湯
		白米+麥片	大排	雞蛋+南瓜+起司	冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+絞肉		板豆腐+味噌