

# 屏科實中國小部 115 年 1.2 月份午餐月菜單-葷食

◆每餐 50 元 ◆學校午餐供應國產豬肉

食材供應商: 庠懋食品企業

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備品	
01月02日	五	芝麻飯	咖哩肉燥	紅蔘炒蛋	有機地瓜葉	酸辣湯		
01月05日	一	麥片飯	麻油肉片	黃芽海絲	炒油菜	肉骨茶湯		
01月06日	二	紫米飯	蘑菇雞丁	蔬菜粉絲	炒青江菜	海芽味噌湯	班班喝 鮮乳、水果	
01月07日	三	麵條	麻將乾麵	芝麻包	菠菜燴蛋	番茄湯		
01月08日	四	蕎麥飯	腰果雞丁	蠔油豆腐	胡麻有機黃瓜	白芋海結湯		
01月09日	五	燕麥飯	筍乾控肉	燴白菜	炒小白菜	紫菜龍骨湯		
01月12日	一	海苔飯	泡菜油腐	日式蒸蛋	炒空心菜	糯米雞湯		
01月13日	二	小米飯	香滷腿排	咖哩年糕	玉米油菜	白玉雞湯	班班喝 鮮乳、水果	
01月14日	三	白米飯	南瓜豬肉粥	茄汁白花	紅豆麵包			
01月15日	四	五穀飯	橙汁排骨	香菇高麗菜	有機春菊	綠豆燒仙草		
01月16日	五	地瓜飯	大瓜燒雞	番麥關東煮	炒青江菜	青菜排骨湯		
01月19日	一	香鬆飯	味噌肉燥	肉片高麗菜	炒小白菜	玉米濃湯		
01月20日	二	結業式						班班喝 鮮乳
01月21日	三	麵條	什錦炒麵	茶葉蛋	炒大陸妹	肉羹湯		
01月22日	四	蕎麥飯	照燒雞丁	螞蟻上樹	有機菠菜	紅豆芋頭湯	豆漿	
01月23日	五	紅藜飯	砂鍋魚丁	蛋絲拌黃瓜	炒青江菜	海芽金針湯		
~~~115 年寒假開始~~~								
02月23日	一	麥片飯	麻將乾丁	玉米炒蛋	炒茼蒿	大滷湯		
02月24日	二	地瓜飯	愛爾蘭肉醬	麻油麵線	炒菠菜	紫菜貢丸湯	水果	
02月25日	三	糙米飯	南洋咖哩雞	銀絲卷	炒油菜	蔬菜粉絲湯		
02月26日	四	燕麥飯	蜜汁雞腿	筍乾白菜	有機莧菜	黃瓜魚丸湯	鮮乳	



**2026 健康好過年**

吃以7分飽為原則, 提供以下飲食順序:

- 1 青菜** 低熱量、含纖維質, 增加飽足感
- 2 魚、肉** 提升飽食感, 避免吃進過多食物
- 3 白飯** 最後吃, 血糖不易上升太快, 減少身體脂肪囤積, 更好維持體態



◆烹調方式蒸、煮、滷、烤、清燉為佳

年節點心  
每天1湯匙堅果  
具有保護心臟的功能

➔ 減少過多的熱量、油脂攝取。

澎湖縣社區營養推廣中心 廣告