

# 亞基便當

## 舊社國小

### 團膳菜單

|    |              |              |              |              |              |
|----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 日期 | 2月11日<br>星期三 | 2月12日<br>星期四 | 2月13日<br>星期五 | 2月16日<br>星期一 | 2月17日<br>星期二 |
| 主食 | 香炊白飯         | 香炊白飯         | 香炊白飯         | 香炊白飯         | 香炊白飯         |
| 主菜 | 鹽酥雞          | 蘿蔔豬腩         | 龍鳳腿          | 叉燒肉          | 糖醋魚丁         |
| 副菜 | 黑椒肉絲         | 鳩蛋火腿         | 廣式雙併         | 大香腸          | 豆腐火腿煲        |
| 副菜 | 麻婆豆腐         | 關東煮          | 滷蛋           | 鳩蛋肉燥         | 和風咖哩         |
| 青菜 | 時令青菜         | 時令青菜         | 時令青菜         | 時令青菜         | 時令青菜         |
| 湯品 | 白菜肉羹湯        | 豆腐味增湯        | 冬瓜丸子湯        | 金針湯          | 紫菜蛋花湯        |
| 水果 | 無            | 無            | 無            | 無            | 無            |
| 日期 | 2月18日<br>星期三 | 2月19日<br>星期四 | 2月20日<br>星期五 | 2月23日<br>星期一 | 2月24日<br>星期二 |
| 主食 | 香炊白飯         | 香炊白飯         | 香炊白飯         | 香炊白飯         | 香炊白飯         |
| 主菜 | 卡啦雞腿堡        | 咕咾肉          | 醬燒雞腿         | 咖哩雞排         | 八寶辣肉丁        |
| 副菜 | 蟹肉冬粉         | 花生米血糕        | 洋蔥荷包蛋        | 蛋燒豆腐         | 涼拌花生         |
| 副菜 | 義式肉醬         | 玉米鳩蛋         | 三絲肉羹         | 酸菜炒肉片        | 香腸總燴         |
| 青菜 | 時令青菜         | 時令青菜         | 時令青菜         | 時令青菜         | 時令青菜         |
| 湯品 | 冬瓜排骨湯        | 酸辣湯          | 肉燥冬粉湯        | 玉米排骨湯        | 榨菜肉絲湯        |
| 水果 | 無            | 無            | 無            | 無            | 無            |
| 日期 | 2月25日<br>星期三 | 2月26日<br>星期四 | 2月27日<br>星期五 | 3月2日<br>星期一  | 3月3日<br>星期二  |
| 主食 | 香炊白飯         | 香炊白飯         | 香炊白飯         | 香炊白飯         | 香炊白飯         |
| 主菜 | 糖醋肉          | 雲南大薄片        | 紅燒雞腿         | 烤雞肉          | 糖醋豬排         |
| 副菜 | 大魯蛋          | 蒸蛋           | 雙層起士煲        | 起司厚蛋燒        | 章魚燒          |
| 副菜 | 炸甜不辣條        | 沙茶牛蒡片        | 瓜仔肉丸         | 豆輪燒肉         | 和風咖哩         |
| 青菜 | 時令青菜         | 時令青菜         | 時令青菜         | 時令青菜         | 時令青菜         |
| 湯品 | 菜頭貢丸湯        | 肉羹湯          | 味增豆腐湯        | 竹筍排骨湯        | 金針湯          |
| 水果 | 無            | 無            | 無            | 無            | 無            |
| 日期 | 3月4日<br>星期三  | 3月5日<br>星期四  | 3月6日<br>星期五  | 3月9日<br>星期一  | 3月10日<br>星期二 |
| 主食 | 香炊白飯         | 香炊白飯         | 香炊白飯         | 香炊白飯         | 香炊白飯         |
| 主菜 | 鹽酥雞          | 蒜香雞          | 大成棒腿         | 黑胡椒豬排        | 魯雞排          |
| 副菜 | 瓜仔肉丸         | 鳩蛋玉米         | 大香腸          | 麻婆豆腐         | 洋蔥肉絲         |
| 副菜 | 醋溜鍋貼         | 螞蟻上樹         | 蘿蔔糕          | 荷包洋蔥         | 花生米血         |
| 青菜 | 美味時菜         | 美味時菜         | 美味時菜         | 美味時菜         | 美味時菜         |
| 湯品 | 酸辣湯          | 竹筍羹          | 紫菜蛋花湯        | 白菜雪魚丸        | 豆腐丸子湯        |
| 水果 | 無            | 無            | 無            | 無            | 無            |

電子信 [hamlet.oble@hotmail.com](mailto:hamlet.oble@hotmail.com)

專線：(04) 8739770

營養師：吳書睿