

# 高雄市桃源區嘎啦鳳部落文化健康站

## 01 月份菜單

菜單明細表						
日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯品	備註
01(二)	元旦連假					
02(三)		皮蛋瘦肉粥(皮蛋, 豬肉, 鹹蛋, 香菇, 高麗菜)		時令蔬菜		水果
03(四)	五穀米	香滷五花肉(紅蘿蔔, 馬鈴薯, 豬肉)	芹菜炒豆干(豆干, 芹菜)	時令蔬菜	排骨湯(白k, 香菇)	
04(五)		鹹湯圓(五花肉, 香菇, 蝦米, 蔥, 湯圓, 油蔥酥)		時令蔬菜		水果
05(六)						
06(日)						
07(一)	米飯	香滷肉燥油豆腐(肉燥, 油豆腐, 油蔥酥)	番茄炒豆腐蛋(番茄, 豆腐, 雞蛋)	時令蔬菜	排骨玉米湯(排骨, 玉米)	
08(二)	紫米飯	香滷雞翅(雞翅, 滷包)	韭菜炒黑輪條(韭菜, 黑輪)	時令蔬菜	山藥排骨湯(山藥, 排骨)	
09(三)		小米粥(紫米, 玉米糝, 紅豆, 紅棗)		時令蔬菜		水果
10(四)	五穀米	香煎鮭魚(鮭魚片)	洋蔥炒蛋(洋蔥, 雞蛋)	時令蔬菜	關東煮湯(貢丸, 玉米, 香菇丸, 紅K)	
11(五)		螞蟻上樹(絞肉, 白菜, 木耳, 紅絲蔥)		時令蔬菜	貢丸芹菜湯(貢丸, 芹菜)	
12(六)						
13(日)						
14(一)	紫米飯	海帶滷豬肉(紅k, 五花肉, 海帶)	麻婆豆腐(絞肉, 嫩豆腐, 豆瓣醬)	川燙波菜	排骨酸菜湯(排骨, 酸菜)	
15(二)	五穀米	香酥炸雞塊(雞胸肉, 炸粉)	素炒三菇(柳松菇, 包魚菇, 香菇)	高麗菜(紅k絲)	苦瓜排骨湯(苦瓜, 排骨)	
16(三)		雞肉玉米粥(雞肉, 玉米粒)		時令蔬菜		水果
17(四)	紫米飯	鹹菜滷豬肉 豬五花, 鹹菜)	紅蘿蔔炒蛋(紅k, 雞蛋)	時令蔬菜	蛤蠣魚皮湯(蛤蠣, 魚皮)	

18(五)		<b>豬腳麵線(豬腳.麵線)</b>		時令蔬菜		水果
19(六)	紫米飯	咖哩雞(馬鈴薯.紅K.咖哩塊.雞胸肉)	雙色花椰菜	時令蔬菜	味增湯(豆腐.味增.柴魚片)	補班
<b>20(日)</b>						
21(一)	五穀米	原味咖哩雞(咖哩粉.雞肉.馬鈴薯.紅k)	紅燒豆腐(絞肉.嫩豆腐)	時令蔬菜	魚丸湯(魚丸.芹菜)	
22(二)	紫米飯	香煎香腸(香腸)	西洋菜炒豆皮 (西洋芹.豆腐皮)	時令蔬菜	蛤蠣薑絲湯	
23(三)		<b>芋頭粥(五花肉.香菇.芋頭.蝦米)</b>		時令蔬菜		水果
24(四)	紫米飯	香酥炸豬排(豬排.炸粉)	雙色花椰菜(花椰菜.香菇)	時令蔬菜	餛飩湯(餛飩.芹菜)	
25(五)		<b>金瓜炒米粉(米粉.高麗菜.香菇.油蔥酥.紅k.南瓜)</b>		時令蔬菜		水果
<b>26(六)</b>						
<b>27(日)</b>						
28(一)	五穀米	三杯麻油雞(雞肉.九層塔.麻油)	四季豆炒肉絲(豬肉絲.四季豆)	時令蔬菜	冬瓜排骨湯(大冬瓜.排骨)	
29(二)	紫米飯	香滷雞腿(雞腿.滷包)	塔香素片(九層塔.素肉片)	時令蔬菜	玉米濃湯(玉米粒.火腿丁.雞蛋)	
30(三)		<b>皮蛋瘦肉粥(皮蛋.豬肉.鹹蛋.雞蛋.芹菜)</b>		時令蔬菜		水果
31(四)	五穀米	香滷豬腳(豬腳.滷包)	青椒炒肉絲(豬肉絲.青椒.紅椒.黃椒)	時令蔬菜	薏仁甜湯(薏仁)	