

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	蒜酥條豆 條豆, 蔬菜, 蒜酥-炒	有機蔬菜 番茄蛋花湯 雞蛋, 番茄, 青蔥	水果	5.6	2.4	2	2.2	721
8	二	小米飯 白米, 小米	蘿蔔豬肉 豬肉, 蘿蔔, 青蔥-燒	塔香花枝揚 花枝揚, 蔬菜, 九層塔-炒	海味三絲 海帶絲, 蘿蔔, 蔬菜-炒	有機蔬菜 洋芋薑菇濃湯 洋芋, 鮮菇, 雞蛋	水果	5.6	2.3	2.1	2.2	716
15	二	白飯 白米	橙汁雞丁 雞肉, 洋蔥, 鳳梨-燒	泰式鮮茄油腐 油豆腐, 番茄, 九層塔, 魚露-煮	鮮菇燒瓜 鮮瓜, 鮮菇, 蔬菜-燒	有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 湯排, 蔬菜	水果	5.5	2.4	2.1	2.2	717
22	二	卡邦尼薑菇義大利麵 麵, 蔬菜, 鮮菇, 絞肉	烤肉條 豬肉條 X4-烤	卡滋可樂餅 可樂餅 X1-炸	鮮魷結菜 結頭菜, 魷魚, 蔬菜-煮	有機蔬菜 洋薯鮮菇湯 洋芋, 鮮菇, 薑仁	水果	5.7	2.4	2	2.4	737
29	二	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	義式燒魚 魚肉, 洋蔥, 番茄-燒	回鍋肉片 豆干, 豬肉, 高麗菜, 蔬菜-炒	玉米彩蔬 玉米, 鮮菇, 蔬菜-煮	有機蔬菜 味噌海芽湯 豆腐, 海芽, 柴魚片	水果	5.6	2.4	2	2.3	726

南洋料理小介紹

椰香咖哩



咖哩是全世界國民美食，起源是來自印度一種傳統料「Kari」因為移民的擴張及南亞的移民傳入「Kari」也被帶到了世界各地，原本「Kari」就逐漸演變成了現在常見的「Curry」一詞。

泰式料理的香氣及口味，比起原產地“印度咖哩”來的更為濃郁及多層次，這是因為泰式咖哩的經典風味就來自於「辣椒醬：Curry Paste」「椰奶：Coconut Milk」



上將食品供應給學校的此道菜餚「椰香咖哩豬」，為使用椰奶做提香，製備學童餐食不會加入辣的成份，變身成一道有著異國風味又好下飯的料理，請師生好好享用品嘗

建議: 餐點及水果請於中午用餐期間食用完畢，避免造成餐點及水果壞損