

正惠心

舊社國小

日期	10/01(一)	10/02(二)	10/03(三)	10/04(四)	10/05(五)
菜色	香Q白米飯 米	香Q白米飯 米	香Q白米飯 米	肉鬆飯 米	義大利麵 義大利麵
	麻婆豆腐 豆腐	瓜仔雞丁 雞丁, 冬瓜	蜜汁雞翅 雞翅	鹽酥雞丁 雞丁	芝麻雞排 雞排
	三角薯餅 薯餅	五香滷蛋 雞蛋	清蒸肉丸子 肉丸	韭黃甜不辣 甜不辣, 韭黃	肉粽 肉粽
	白菜蛋堡 白菜, 蛋堡	玉米炒什錦 玉米, 雜菜	關東煮 雞絲, 玉米, 雞蛋	紅燒控肉 豬肉	香腸百匯 雞排, 蛋堡
	銀絲卷 銀絲卷	季節青菜 青菜	季節青菜 青菜	季節青菜 青菜	季節青菜 青菜
	玉米濃湯 玉米, 雞蛋	小丸子湯 小丸子	酸菜豬血湯 酸菜, 豬血	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	鮮筍湯 筍絲
	營養成分 蛋白質 26 脂肪 28 醣類 106 熱量 730	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 105 熱量 744	蛋白質 25 脂肪 23 醣類 105 熱量 724	蛋白質 26 脂肪 28 醣類 109 熱量 760	蛋白質 26 脂肪 24 醣類 110 熱量 755
日期	10/08(一)	10/09(二)	10/10(三)	10/11(四)	10/12(五)
菜色	香Q白米飯 米	香Q白米飯 米	國慶日	香Q白米飯 米	火腿蛋炒飯 米, 雞蛋
	三杯杏鮑菇 杏鮑菇	糖醋里肌 豬肉, 洋蔥		照燒豬排 豬排	泰式酸辣雞 雞丁
	西芹茼蒿 西芹, 茼蒿	泡菜鍋 海菜, 肉片		烤玉米餅 玉米餅	布丁蛋塔 蛋塔
	海苔薯條 薯條, 海苔	茶碗蒸 雞蛋		咖哩雞丁 雞丁, 雞絲, 薯條	肉絲銀芽 雞絲, 肉絲
	奶皇包 奶皇包	季節青菜 青菜		季節青菜 青菜	季節青菜 青菜
	季節蔬菜 青菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋		蔬菜湯 蔬菜	玉米海芽湯 玉米, 海芽, 時蔬
	酸辣湯 豆腐, 酸菜				
營養成分 蛋白質 22 脂肪 22 醣類 110 熱量 720	蛋白質 25 脂肪 23 醣類 106 熱量 728		蛋白質 24 脂肪 28 醣類 105 熱量 728	蛋白質 28 脂肪 24 醣類 106 熱量 782	
日期	10/15(一)	10/16(二)	10/17(三)	10/18(四)	10/19(五)
菜色	香Q白米飯 米	香Q白米飯 米	香Q白米飯 米	地瓜飯 米, 地瓜	台式油飯 糯米
	烤南瓜盒子 南瓜, 盒子	蒜泥白肉 肉片, 蒜	香酥雞腿 雞腿	雞腿堡 雞腿堡	伍香排骨 雞排
	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥	杏仁肉捲 肉捲	太祖大魚羹 雞絲, 魚羹	紅燒肉 紅燒肉	烤魷魚圈 魷魚圈
	花生麵筋 花生, 麵筋	菜圃炒蛋 雞蛋, 豬油	柴魚章魚燒 章魚燒	黃金柳葉魚 柳葉魚	蜂蜜蛋糕 蜂蜜蛋糕
	黑糖糕 黑糖糕	季節青菜 青菜	季節青菜 青菜	季節青菜 青菜	季節青菜 青菜
	麵線糊 麵線	金針綜合湯 金針花, 雞塊	黃瓜魚丸湯 魚丸, 大腸瓜	味噌海芽湯 海芽, 味噌, 雞塊	榨菜肉絲湯 肉絲, 榨菜
	營養成分 蛋白質 23 脂肪 24 醣類 108 熱量 740	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 110 熱量 748	蛋白質 23 脂肪 25 醣類 109 熱量 753	蛋白質 23 脂肪 26 醣類 112 熱量 774
日期	10/22(一)	10/23(二)	10/24(三)	10/25(四)	10/26(五)
菜色	香Q白米飯 米	香Q白米飯 米	香Q白米飯 米	香Q白米飯 米	炸醬麵 雞丁, 豬肉
	素肉燥 絞肉	五香雞腿 雞腿	香酥雞翅 雞翅	鹽酥雞 雞丁	鹽酥雞 雞丁
	高湯蒸蛋 雞蛋	瓜仔肉 絞肉, 冬瓜	洋蔥豬柳 豬柳, 洋蔥	統一香腸 香腸	綜合披薩 披薩
	地瓜條 地瓜條, 薯條	香烤嫩豆腐 豆腐	三鮮鍋貼 鍋貼	三杯油豆腐 油豆腐	麻婆豆腐 豆腐
	年輪饅頭 年輪饅頭	季節青菜 青菜	季節青菜 青菜	季節青菜 青菜	季節青菜 青菜
	玉米濃湯 玉米, 雞蛋	豬血湯 豬血	小丸子湯 小丸子	蘿蔔玉米湯 玉米, 雞塊	刺瓜湯 刺瓜
	營養成分 蛋白質 23 脂肪 24 醣類 108 熱量 740	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 110 熱量 748	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744	蛋白質 23 脂肪 25 醣類 109 熱量 753	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 114 熱量 758
日期	10/29(一)	10/30(二)	10/31(三)		
菜色	香Q白米飯 米	香Q白米飯 米	香Q白米飯 米		
	五香滷蛋 雞蛋	蔥爆豬柳 豬柳	芝麻豬排 豬排		
	香滷海結 海帶	烤雞堡 雞堡	滷雙色蘿蔔 紅, 白蘿蔔		
	綜合黑輪 黑輪, 雞排	茄汁熱狗 熱狗	客家小炒 豆干, 肉絲		
	馬拉糕 馬拉糕	季節青菜 青菜	季節青菜 青菜		
	三鮮湯 蔬菜	鮮筍湯 筍子	金針肉絲湯 金針花, 肉絲		
	營養成分 蛋白質 23 脂肪 22 醣類 114 熱量 748	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 110 熱量 748	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744		