



御川頁



舊社國小

日期	8/30(一)	食材	8/31(二)	食材	9/1(三)	食材	9/2(四)	食材	9/3(五)	食材
菜色	香Q白米飯 三杯杏鮑菇 咖哩洋芋麵輪 蔥花菜脯蛋 鮮炒時蔬 味噌豆腐湯	白米 杏鮑菇, 紅蘿蔔 洋芋, 小豆輪, 紅蘿蔔 蔥, 菜脯, 蛋 青菜, 薑絲 味噌, 豆腐	香Q白米飯 正大紅燒肉排 玉米火腿蛋 三杯百頁雞肉 鮮炒時蔬 蘿蔔肉羹湯	白米 肉排 玉米, 火腿, 蛋 白頁豆腐, 雞肉, 九層塔 青菜, 蒜仁或薑絲 白蘿蔔, 肉羹	香Q白米飯 約克鹹酥雞塊(炸) 什錦燴魷魚羹 肉丁豆干丁炒二色 田園時蔬 玉米濃湯	白米 雞胸塊 魷魚羹, 西芹, 紅蘿蔔, 白蘿蔔 肉丁, 豆干丁, 洋蔥 青菜, 薑絲 玉米, 火腿, 蛋, 紅蘿蔔	香Q白米飯 黑胡椒豬柳 阿根廷深海花枝丸 花枝丸 多粉, 肉羹菜, 肉燥 青菜, 蒜仁 筍片, 排骨, 碎皮	白米 豬柳條, 黑胡椒, 洋蔥, 豆芽 花枝丸 多粉, 肉羹菜, 肉燥 青菜, 蒜仁 筍片, 排骨, 碎皮	高麗菜肉絲炒飯 香嫩雞翅(炸) 美加美PIZZA 巧味煎餃 季節蔬菜 刺瓜丸子湯	高麗菜, 肉絲, 米 雞翅 洋蔥, 三色豆, 雞粉 麵皮, 絞肉 青菜, 蒜仁 大黃瓜, 丸子
	營養分析	醣類: 84g; 蛋白質: 24g 脂質: 22g; 熱量: 630Kcal	醣類: 88g; 蛋白質: 26g 脂質: 23g; 熱量: 662Kcal	醣類: 82g; 蛋白質: 26g 脂質: 24g; 熱量: 650Kcal	醣類: 83g; 蛋白質: 25g 脂質: 22g; 熱量: 633Kcal	醣類: 91g; 蛋白質: 26g 脂質: 24g; 熱量: 692Kcal				
日期	9/6(一)	食材	9/7(二)	食材	9/8(三)	食材	9/9(四)	食材	9/10(五)	食材
菜色	香Q白米飯 總匯鮮筍 酸菜麵腸木耳 蒜醬嫩豆腐 吉園圃蔬菜 玉米海帶湯	白米 竹筍, 木耳, 紅蘿蔔 酸菜, 麵腸, 木耳 豆腐, 蒜醬 青菜, 薑絲 玉米粒, 海帶	香Q白米飯 遠洋魚排 竹山筍草炒肉絲 烘烤原味香腸 翠玉青菜 冬蝦米粉湯	白米 魚排 筍筍, 肉絲 香腸 青菜, 蒜仁 冬蝦, 米粉	香Q白米飯 廣式香雞(炸) 五香滷蛋 蒜醬大溪黑豆干 鄉村蔬菜 豬血湯	白米 雞肉 滷蛋 蒜醬, 豆干 青菜, 蒜仁 豬血, 酸菜	香Q白米飯 立大里肌排 香菇肉燥麵筋 日式蒸蛋 高纖蔬菜 關東煮湯	白米 里肌排 香菇, 肉燥, 麵筋 蛋, 魚板類, 玉米粒 青菜, 蒜仁 白蘿蔔, 黑輪	海鮮炒麵 貴妃嫩雞(炸) 巧幫滷味 法式西點 時令青菜 紫菜蛋花湯	麵, 魷魚, 紅蘿蔔, 高麗菜, 木耳 雞肉 豆干, 米血, 雞粉 麵粉, 蛋 青菜, 蒜仁 紫菜, 雞蛋
	營養分析	醣類: 80g; 蛋白質: 21g 脂質: 22g; 熱量: 606Kcal	醣類: 96g; 蛋白質: 26g 脂質: 24g; 熱量: 705Kcal	醣類: 81g; 蛋白質: 25g 脂質: 25g; 熱量: 645Kcal	醣類: 89g; 蛋白質: 24g 脂質: 22g; 熱量: 653Kcal	醣類: 83g; 蛋白質: 25g 脂質: 25g; 熱量: 657Kcal				
日期	9/13(一)	食材	9/14(二)	食材	9/15(三)	食材	9/16(四)	食材	9/17(五)	食材
菜色	香Q白米飯 素魷魚韭菜花 洋蔥炒蛋 醬滷野菜天婦羅 山間野菜 菜頭素丸子湯	白米 魷魚, 韭菜花 洋蔥, 蛋, 紅蘿蔔 洋蔥, 紅蘿蔔, 魚肉 青菜, 薑絲 白蘿蔔, 素小丸子	香Q白米飯 港式芝麻雞腿 五香肉燥滷烏蛋 美味春捲(炸) 熱炒蔬菜 玉米火腿濃湯	白米 雞腿, 芝麻 肉燥, 滷烏蛋 絞肉, 時蔬, 雞皮 青菜, 蒜仁 玉米, 火腿, 蛋	香Q白米飯 港式蝦仁河粉 特A麥克雞塊 總燴肉羹 當季蔬菜 冬粉湯	白米 蝦仁漿, 河粉 麥克雞塊 筍片, 紅蘿蔔, 肉燥 青菜, 薑絲 多粉, 金針菇, 筍絲	香Q白米飯 海鮮花枝排 總燴燒肉 南洋咖哩雞 可口蔬菜 味噌海帶湯	白米100g 花枝漿30g 肉片, 大白菜, 紅蘿蔔 紅蘿蔔, 雞肉, 馬鈴薯 青菜 味噌, 海帶, 豆腐	美味油飯 嫩汁雞排(炸) 高麗菜炒豆皮紅人蔘 蒸餃 季節蔬菜 榨菜肉絲湯	糯米, 香菇, 魷魚 雞排 高麗菜, 豆皮, 紅蘿蔔 麵皮, 絞肉, 時蔬 青菜, 蒜仁 榨菜, 肉絲
	營養分析	醣類: 86g; 蛋白質: 26g 脂質: 22g; 熱量: 646Kcal	醣類: 87g; 蛋白質: 256g 脂質: 22g; 熱量: 652Kcal	醣類: 83g; 蛋白質: 26g 脂質: 21g; 熱量: 657Kcal	醣類: 86g; 蛋白質: 26g 脂質: 22g; 熱量: 648Kcal	醣類: 83g; 蛋白質: 25g 脂質: 26g; 熱量: 677Kcal				
日期	9/20(一)	食材	9/21(二)	食材	9/22(三)	食材	9/23(四)	食材	9/24(五)	食材
菜色	香Q白米飯 芹菜榨菜素油雞 凍頂高麗菜炒三絲 醬滷人蔘百頁豆腐 老農蔬菜 海芽豆菜筍絲湯	白米 芹菜, 榨菜, 素油雞 芹菜, 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔 紅蘿蔔, 百頁豆腐 青菜, 蒜仁 海芽, 豆菜, 筍絲	香Q白米飯 大西洋糖醋魚排 紅燒冬瓜鴨 珍味蝦捲 季節蔬菜 關東煮湯	白米 魚排 冬瓜, 鴨肉丁 蝦捲 青菜, 蒜仁 白蘿蔔, 黑輪		香Q白米飯 黑胡椒豬柳 玉米炒蛋 一品蒜味香腸 美味蔬菜 香菇肉羹湯	香Q白米飯 白米 什錦肉絲炒麵 肯德雞翅 津巧豬肉餡餅 搖搖薯條(炸) 鮮炒時蔬 柴魚味噌豆腐湯	白米 豬柳條, 洋蔥, 黑胡椒 玉米粒, 蛋 香腸, 小黃瓜 青菜, 蒜仁 香菇, 肉羹	麵, 紅蘿蔔, 高麗菜, 肉絲 雞翅 豬肉, 麵粉, 時蔬 薯條 青菜, 蒜仁 柴魚, 味噌, 豆腐	
	營養分析	醣類: 92g; 蛋白質: 23g 脂質: 21g; 熱量: 648Kcal	醣類: 90g; 蛋白質: 26g 脂質: 23g; 熱量: 670Kcal	醣類: 89g; 蛋白質: 26g 脂質: 26g; 熱量: 697Kcal			醣類: 89g; 蛋白質: 26g 脂質: 24g; 熱量: 677Kcal			
日期	9/27(一)	食材	9/28(二)	食材	9/29(三)	食材	9/30(四)	食材	吃飯也要有彩虹原則喔! 什麼顏色的蔬果都吃才是最健康的	
菜色	香Q白米飯 塔香金針菇 什錦燴素蝦球 番茄炒蛋 老農蔬菜 冬瓜天婦羅湯	白米 金針菇, 九層塔 玉米, 素蝦球, 小丸子 番茄, 蛋 青菜, 蒜仁 冬瓜, 天婦羅	香Q白米飯 卡拉雞腿(炸) 麻婆豆腐 蔥花菜脯蛋 季節蔬菜 菜頭貢丸湯	白米 雞腿 豆腐, 絞肉 蔥, 菜脯, 蛋 青菜 菜頭, 貢丸	香Q白米飯 奮起湖排骨(炸) 玉米三色炒雞丁 丫呆滷味 田園蔬菜 麵線糊	白米 排骨 玉米, 青豆仁, 雞丁 蘿蔔, 豆腐, 黑輪 青菜, 蒜仁 紅麵線, 紅蘿蔔, 木耳, 肉	香Q白米飯 香噴雞排 多彩蒸蛋 紅燒豬腩 鮮炒時蔬 榨菜肉絲湯	白米 雞肉 紅蘿蔔, 玉米粒, 蛋 紅蘿蔔, 豬肉, 白蘿蔔 青菜, 蒜仁或薑絲 榨菜, 肉絲		
	營養分析	醣類: 82g; 蛋白質: 25g 脂質: 22g; 熱量: 628Kcal	醣類: 80g; 蛋白質: 25g 脂質: 23g; 熱量: 625Kcal	醣類: 93g; 蛋白質: 26g 脂質: 23g; 熱量: 686Kcal	醣類: 76g; 蛋白質: 26g 脂質: 24g; 熱量: 627Kcal					



歡迎同學們踴躍訂購御順



P.S:若飯菜量不足, 請速洽服務人員, 謝謝!

營養師: 林孟荻