



壽山國小9月份美味菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		湯品	全蛋 雞腿 (份)	五香 肉蛋 (份)	蔬菜 湯類 (份)	熱量 (卡)	
9/1	三	香Q 白飯	旋風烤雞腿 <small>CAS雞腿(烤)</small>	鐵板豬柳 <small>CAS豬肉絲、Q洋蔥(炒)</small>	玉米滑蛋 <small>Q蛋、CAS非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁(炒)</small>	Q蔬菜 冬瓜粉條 <small>冬瓜、粉條(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/2	四	香Q 白飯	岩燒豬排 <small>CAS豬排(燒)</small>	干丁滷肉 <small>CAS豬絞肉、非基改豆干丁(滷)</small>	銀芽三絲 <small>Q豆芽菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(炒)</small>	有機 蔬菜 巧達濃湯 <small>Q馬鈴薯丁、Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q洋蔥丁、Q蛋(煮)</small>	5.3	2.4	2.5	2.3	705
9/3	五	香Q 白飯	椒鹽翅小腿*2 <small>CAS翅小腿*2(炒)</small>	螞蟻上樹 <small>Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、冬粉(炒)</small>	布丁蒸蛋 <small>Q蛋(蒸)</small>	有機 蔬菜 蕃茄羅宋湯 <small>Q蕃茄、Q時蔬、Q洋蔥(煮)</small>	5.4	2.5	2	2.5	717
9/6	一	糙米飯	糖醋旗魚排 <small>CAS旗魚排(燒)</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐、CAS豬絞肉、豆瓣醬(煮)</small>	雲耳高麗 <small>Q高麗菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(炒)</small>	產銷 履歷 蔬菜 芋香米粉湯 <small>Q芋頭、米粉、Q紅蘿蔔、CAS豬肉絲(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/7	二	香Q 白飯	蜜汁烤腿排 <small>CAS雞腿排(烤)</small>	瓜仔滷肉 <small>台灣脆瓜、CAS豬絞肉(煮)</small>	甜條拌四季豆 <small>CAS魚輪條、Q四季豆(炒)</small>	有機 蔬菜 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐、味噌、柴魚片(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711
9/8	三	什錦 炒飯	酥炸豬排 <small>CAS豬排(炸)</small>	雙色小饅頭 <small>CAS黑糖饅頭、CAS白饅頭(蒸)</small>	雙色花椰 <small>CAS花椰菜、Q紅蘿蔔絲(炒)</small>	Q蔬菜 紅豆烤奶 <small>紅豆、奶粉、紅茶包(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/9	四	香Q 白飯	滷烤雞翅 <small>CAS雞翅(烤)</small>	蔥爆干片肉絲 <small>非基改豆干片、CAS豬肉絲、蔥(燒)</small>	什錦黃瓜 <small>Q大黃瓜、Q紅蘿蔔片、CAS豬肉片、CAS魚板、Q木耳(煮)</small>	有機 蔬菜 花枝羹 <small>Q大白菜、CAS甜豆漿、台灣筍絲、Q紅蘿蔔絲、Q木耳(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
9/10	五	芝麻飯	日式咖哩雞丁 <small>CAS雞丁、Q馬鈴薯丁、Q紅蘿蔔丁、Q洋蔥、咖哩(煮)</small>	麥克雞塊*2 <small>CAS雞塊*2(炸)</small>	蛋酥大白 <small>Q大白菜、Q蛋、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(炒)</small>	有機 蔬菜 黃瓜排骨湯 <small>Q大黃瓜、CAS豬排骨、Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705
9/11	六	香Q 白飯	醬燒豬排 <small>CAS豬排(燒)</small>	珍珠炒蛋 <small>Q蛋、Q非基改玉米粒(炒)</small>	白玉肉片 <small>Q白蘿蔔、Q紅蘿蔔、CAS豬肉片(煮)</small>	有機 蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>台灣榨菜絲、CAS豬肉絲、Q紅蘿蔔(煮)</small>	2.5	2.4	2.3	718	32727
9/13	一	香Q 白飯	蒜泥肉片 <small>CAS豬肉片、蒜泥(煮)</small>	蔬菜寬粉 <small>Q時蔬、Q紅蘿蔔、Q木耳、寬粉(炒)</small>	香烤魷魚排 <small>CAS魷魚排(烤)</small>	產銷 履歷 蔬菜 海芽豆腐湯 <small>海帶芽、非基改豆腐、Q紅蘿蔔絲(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/14	二	小米飯	脆皮雞翅 <small>CAS雞翅(炸)</small>	洋蔥肉絲 <small>CAS豬肉絲、Q洋蔥絲、Q紅蘿蔔絲(炒)</small>	海結麵輪 <small>海帶結、Q紅蘿蔔、麵輪(滷)</small>	有機 蔬菜 酸菜肉片湯 <small>台灣酸菜、CAS豬肉片(煮)</small>	5.3	2.4	2.5	2.3	706
9/15	三	蕃茄肉 醬麵	鹽酥雞丁 <small>CAS雞丁(炸)</small>	奶皇包 <small>奶皇包(蒸)</small>	關東煮 <small>CAS非基改玉米、Q白蘿蔔、CAS魚輪條(煮)</small>	Q蔬菜 奶香西米露 <small>西谷米、奶粉(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/16	四	香Q 白飯	蔥燒里肌排 <small>CAS豬排、蔥(燒)</small>	梅干香筍 <small>台灣筍干、台灣梅干菜(煮)</small>	開陽高麗 <small>Q高麗菜、Q紅蘿蔔絲、蝦米(炒)</small>	有機 蔬菜 玉米濃湯 <small>Q馬鈴薯丁、Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q洋蔥丁、Q蛋(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/17	五	燕麥飯	塔香三杯雞 <small>CAS雞丁、CAS米血糕、九層塔(炒)</small>	五香滷蛋 <small>Q蛋(滷)</small>	脆炒花椰 <small>CAS花椰菜、Q紅蘿蔔絲(炒)</small>	有機 蔬菜 酸辣湯 <small>非基改豆腐絲、CAS豬肉絲、台灣筍絲、Q紅蘿蔔絲、Q木耳(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705
9/20	一	中秋連假									
9/21	二	中秋連假									
9/22	三	主廚 炒飯	檸檬雞翅 <small>CAS雞翅(烤)</small>	芝麻包 <small>CAS芝麻包(蒸)</small>	沙茶甜不辣&米血丁 <small>CAS魚輪條、CAS米血糕、沙茶醬(煮)</small>	Q蔬菜 綠豆甜湯 <small>綠豆(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/23	四	香Q 白飯	酥炸魚排 <small>Q魚排(炸)</small>	油丁滷肉 <small>CAS豬絞肉、非基改油豆腐丁(滷)</small>	紅娘炒蛋 <small>Q蛋、Q紅蘿蔔(炒)</small>	有機 蔬菜 筍片雞丁湯 <small>CAS雞丁、台灣筍片、Q紅蘿蔔片(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
9/24	五	香Q 白飯	咖哩肉片 <small>CAS豬肉片、Q馬鈴薯丁、Q紅蘿蔔丁、Q洋蔥、咖哩(煮)</small>	椒鹽黑輪條 <small>黑輪條(炒)</small>	肉絲敏豆 <small>CAS豬肉絲、Q敏豆(炒)</small>	有機 蔬菜 海結肉片湯 <small>海帶結、CAS豬肉片、Q紅蘿蔔片(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705
9/27	一	全穀飯	香酥魚條 <small>Q魚條(炸)</small>	蒜香大溪干片 <small>非基改大溪豆干、蒜(炒)</small>	蝦皮蒲瓜 <small>Q蒲瓜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、蝦皮(炒)</small>	產銷 履歷 蔬菜 肉羹湯 <small>CAS肉羹、Q大白菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、Q蛋(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/28	二	香Q 白飯	鐵路大排 <small>CAS豬排(燒)</small>	西西里滷肉 <small>CAS豬絞肉、Q馬鈴薯丁、Q洋蔥(煮)</small>	大白滷魚丸 <small>Q大白菜、CAS魚丸、Q紅蘿蔔、Q木耳絲(滷)</small>	有機 蔬菜 黃瓜肉片湯 <small>Q大黃瓜、CAS豬肉片、Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/29	三	鍋燒烏 龍麵	糖醋雞丁 <small>CAS雞丁(燒)</small>	遊龍鍋貼*2 <small>CAS鍋貼*2(炸)</small>	香滷四角油腐 <small>非基改四角油豆腐(滷)</small>	Q蔬菜 咕嚕咕嚕厚奶茶 <small>紅豆、粉圓、奶粉、紅茶包(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/30	四	香Q 白飯	蜜烤雞腿 <small>CAS雞腿(烤)</small>	菜脯炒蛋 <small>Q蛋、台灣碎脯(炒)</small>	海根肉絲 <small>海帶根、CAS豬肉絲、Q紅蘿蔔絲(炒)</small>	有機 蔬菜 日式豆腐湯 <small>非基改豆腐、味噌、柴魚片(煮)</small>	5.3	2.4	2.5	2.3	705

熱量計算方式：食物份數×每份熱量；每份熱量：五穀根莖類68卡、魚肉豆蛋75卡、蔬菜類25卡、油脂類45卡

※9/28(二)公糧回饋水果

*皆使用非基因改造食材

營養師：黃玉慧 營養字第007022號

*本廠一律使國產豬肉、雞肉(含再製加工品)