

111年10月份 草漯/富林/樹林 國小月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀 (份)	蛋豆魚 肉 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)
10/3 一	芝麻飯	瓜仔肉 絞肉, 絞瓜	炒 培根高麗菜 培根, 高麗菜	炒 青菜	關東煮湯 白蘿蔔, 昆布, 油豆腐	水果							
10/4 二	玉米糙米飯	滷雞腿 棒腿	烤 茄汁黑輪 甜不辣, 洋蔥, 青蔥	炒 有機青菜	紫菜湯 紫菜, 蛋	銀絲卷							
10/5 三	特餐	虱目魚湯飯 玉米, 虱目魚柳, 蛋	煮 金瓜炒蛋 南瓜, 洗選蛋	燒 有機青菜	鍋貼*2 鍋貼*2	鮮奶							
10/6 四	黃豆糙米飯	香菇冬瓜雞 香菇, 冬瓜, 雞丁	煮 醬爆蝦仁豆腐 蝦仁, 豆腐	煮 產履青菜	肉羹湯 肉羹, 筍絲, 紅蘿蔔	乳品							
10/7 五	紫米飯	砂鍋魚 魚丁, 洋蔥, 玉米	煮 風味玉米青花菜 青花菜, 玉米粒, 筍丁, 沙拉醬	炒 有機青菜	芋頭西米露 西谷米, 椰漿, 奶粉	水果							
10/10 一		國慶日休假											
10/11 二	糙米飯	味噌肉片彩椒 肉片, 彩椒, 木耳, 洋蔥	炒 豆皮炒鮮蔬 生豆包, 油菜/或其他	炒 有機青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 排骨	麵包							
10/12 三	特餐	野菇奶油螺旋麵 螺旋麵, 香菇, 鴻禧菇, 素火腿	炒 炸雞塊 雞塊	炸 有機青菜	南瓜濃湯 南瓜, 洋蔥	豆漿							
10/13 四	地瓜飯	紅醬迷迭香鮮魚 魚丁, 彩椒, 花菜	煮 蔥花碎脯炒蛋 蛋, 碎菜脯, 青蔥	炒 有機青菜	羅宋湯 番茄, 絞肉, 洋蔥	乳品							
10/14 五	白飯	日式豬排 豬排	炸 咖哩鮮蔬 馬鈴薯, 洋蔥, 絞肉	煮 和風高麗菜絲	味噌豆腐湯 豆腐, 乾海芽	水果							
10/17 一	麥片飯	沙茶炒肉片 肉片, 沙茶醬	炒 鹹蛋四季豆 鹹蛋, 四季豆	蒸 風味白菜	鮮菇湯 香菇, 秀珍菇, 金針菇, 玉米	水果							
10/18 二	紫米飯	炸豬小排*1 里肌肉片	炸 炸醬炒五丁 紅蘿蔔, 乾香菇, 竹筍, 豆干	炒 有機青菜	酸辣湯 豆腐, 木耳, 筍絲, 紅蘿蔔, 蛋	乳品							
10/19 三	特餐	客家風味炒板條 板條, 豆芽, 木耳, 肉絲	炒 鮮菇燴時蔬	炒 有機青菜	鹹湯圓 湯圓, 乾香菇, 肉絲	優酪乳							
10/20 四	糙米飯	椒鹽鮮魚 魚丁, 破布子, 豆腐	炸 白菜滷 大白菜, 豆皮, 蛋酥	煮 風味有機菜	四神湯 四神, 小薏仁, 排骨	豆漿							
10/21 五	海苔香鬆飯	茄汁豬柳	炒 風味高麗菜 高麗菜, 蝦米, 蝦醬	炒 泰式風味產履菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁, 二砂	水果							
10/24 一	蝦仁飯	和風蒸蛋 蛋, 紅蘿蔔絲, 柴魚片	蒸 三杯杏鮑菇 杏鮑菇	煮 風味肉絲青菜	肉骨茶湯	水果							
10/25 二	小米飯	洋蔥燴雞排 雞排	烤 鮮蔬炒肉絲 肉絲, 彩椒, 洋蔥	炒 風味有機高麗菜	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜, 蛤蜊	豆沙包							
10/26 三	特餐	什錦炒飯 肉絲, 蛋, 高麗菜, 洋蔥, 玉米粒	炒 糖醋蓮藕 蓮藕, 洋蔥, 鳳梨	炒 有機油菜炒豆皮	關東煮湯 蘿蔔, 乾昆布, 油豆腐, 玉米	豆漿							
10/27 四	香菇栗子 蒸飯	迷迭香雞腿排*1 雞腿排	滷 茶香豆干 豆干, 大黑乾, 青蔥	滷 有機青菜	竹筍排骨湯 竹筍, 排骨	乳品							
10/28 五	白飯	粉蒸排骨 排骨丁, 蒸肉粉	蒸 茄汁洋蔥黑輪 黑輪, 洋蔥, 番茄醬	炒 風味青菜	芋圓湯 芋圓, 地瓜圓	水果							
10/31 一	地瓜飯	滷雞腿排*1 去骨雞腿排	燴 鮮蔬豆干 豆干, 芹菜	燴 風味四季豆	海帶芽豆芽湯 黃豆芽, 海芽, 大骨	水果							
學校午餐營養所需		熱量(Kcal)	主食類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)			奶類(份)			油脂與堅果種子類(份)	
國小1-3年級		670	4.5	2	1.5	0~1			0~1			2	
國小4-6年級		770	5	2	2	0~1			0~1			2.5	
國中		860	5.5	2.5	2	0~1			0~1			2.5	

本產品可能含有

(一)甲殼類及其製品。(二)芒果及其製品。(三)花生及其製品。(四)牛奶、羊奶及其製品。(五)蛋及其製品。(六)堅果類及其製品。(七)芝麻及其製品。(八)含麩質之穀物及其製品。(九)大豆及其製品。(十)魚類及其製品。(十一)使用亞硫酸鹽類等不適台對其過敏體質者食用」

◎ 本廠一律使用國產(台灣)豬肉的食材

菜單設計:軒泰食品有限公司