

111年10月份午餐菜單(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	
10/3	一	白飯	香滷干丁	三杯杏鮑菇	紅絲高麗	產銷履歷青江菜	鮮菇冬瓜湯		
		白米	素肉+豆干丁	杏鮑菇+紫米糕+薑片+九層塔	高麗菜+紅蘿蔔		冬瓜+鮮菇		
10/4	二	小米飯	椰香咖哩魚	竹腸滷海結	田園花椰	有機黑葉白菜	綠豆湯	水果	
		白米+小米	素魚+馬鈴薯+紅蘿蔔	香竹腸+海帶結	青花菜+白花菜+紅蘿蔔		綠豆		
10/5	三	上海菜飯	迷迭香燉油腐	螞蟻上樹		產銷履歷油菜	番茄金針湯		
		白米+素肉+青江菜+三色豆	油豆腐+馬鈴薯+彩椒	冬粉+豆芽菜+木耳			番茄+金針菇		
10/6	四	蕎麥飯	冰糖豆包*1	番茄炒蛋	木耳蒲瓜	產銷履歷蚵白菜	榨菜湯	水果	
		白米+蕎麥	豆包+彩椒	雞蛋+番茄+豆腐	扁蒲+木耳+紅蘿蔔		淡榨菜絲+白蘿蔔		
10/7	五	胚芽飯	壽喜燒豆腸	冰烤地瓜*1	日式佃煮	產銷履歷薤菜	味噌湯		
		白米+胚芽米	豆腐+彩椒	冰烤地瓜	白蘿蔔+油豆腐+玉米段		海帶芽+味噌		
10/10	一	雙十節彈性放假一天							
10/11	二	麥片飯	馬鈴薯燉油腐	茄汁甜條	海帶三絲	有機小松菜	冬瓜湯	水果	
		白米+麥片	油腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	甜不辣+彩椒	海帶絲+紅蘿蔔+金根姑		冬瓜+鮮菇		
10/12	三	香菇肉醬麵	香酥魚排*1	玉米炒蛋		產銷履歷蚵白菜	仙草蜜		
		烏龍麵+香菇+素肉+干丁	素魚排	雞蛋+玉米粒			仙草切		
10/13	四	糙米飯	海南素雞	麻婆豆腐	椒鹽毛豆莢	產銷履歷青江菜	肉羹白菜湯	水果	
		白米+糙米	素雞+白蘿蔔+小黃瓜	豆腐+素肉+三色豆	毛豆莢		大白菜+素肉羹		
10/14	五	白飯	泰式打拋干丁	鮑菇花椰	蜜汁豆干	產銷履歷薤菜	肉骨茶湯		
		白米	干丁+蕃茄+九層塔+香茅+檸檬汁	青花菜+白花菜+杏鮑菇	四分干+杏鮑菇		高麗菜+金針菇+肉骨茶包		
10/17	一	蕎麥飯	糖醋豆包*1	什錦干片	紅燒冬瓜	產銷履歷青江菜	味噌蛋花湯		
		白米+蕎麥	豆包+彩椒	豆干片+木耳+紅蘿蔔	冬瓜+薑		蛋+味噌		
10/18	二	白飯	香滷豆腸	咖哩洋芋	紅蘿蔔炒豆芽	有機黑葉白菜	魚丸蘿蔔湯	水果	
		白米	豆腸+鮮菇	馬鈴薯+紅蘿蔔	綠豆芽+紅蘿蔔		素魚丸+白蘿蔔+芹菜		
10/19	三	鮮菇炒飯	豉汁魚丁	紅蘿蔔炒蛋		產銷履歷薤菜	芋香西米露		
		白米+鮮菇+素肉	魚丁+豆腐	雞蛋+紅蘿蔔			芋頭+西谷米+紫米+奶粉+椰果粉		
10/20	四	胚芽飯	梅干油腐	豆芽三絲	小瓜黑輪	產銷履歷小白菜	薑絲冬瓜湯	水果	
		白米+胚芽米	油豆腐+梅干菜+筍干	豆芽+紅蘿蔔+木耳	黑輪+小黃瓜+紅蘿蔔		冬瓜+薑絲		
10/21	五	芝麻飯	天婦羅	醬燒油腐	毛豆金瓜	產銷履歷油菜	大滷湯		
		白米+芝麻	百寶豆腐+地瓜薯條+杏鮑菇+九層塔	油豆腐+杏鮑菇+彩椒	南瓜+毛豆		板豆腐+大白菜+金針菇+紅蘿蔔		
10/24	一	紅藜飯	香滷豆包*1	彩蔬三寶	茄汁寬粉	產銷履歷薤菜	枸杞黃瓜湯		
		白米+紅藜麥	豆包+三色豆	玉米粒+馬鈴薯+紅蘿蔔	寬冬粉+木耳+豆芽		枸杞+黃瓜+鮮菇		
10/25	二	糙米飯	蒲燒魚丁	香菇蒸蛋	紅絲高麗	有機青松菜	紅豆湯	水果	
		白米+糙米	素魚丁+板條+彩椒	香菇+雞蛋	高麗菜+紅蘿蔔		紅豆		
10/26	三	白醬義大利麵	和風照燒排*1	★黃金雙薯		產銷履歷小白菜	玉米濃湯		
		烏龍麵+奶粉+素肉+玉米粒+洋葱	和風照燒排	薯條+地瓜條			冷凍玉米粒+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔+奶粉		
10/27	四	薏仁飯	燒烤醬豆腸	茄汁豆腐	紅仁扁蒲	產銷履歷油菜	味噌海芽湯	水果	
		白米+薏仁	豆腸+杏鮑菇+紅蘿蔔	板豆腐+番茄+金針菇	扁蒲+紅蘿蔔		海芽+味噌湯		
10/28	五	白飯	香菇燉豆干	白菜滷	田園洋芋	產銷履歷蚵白菜	冬菜黃芽湯		
		白米	豆干+白蘿蔔+香菇	白菜+紅蘿蔔+木耳	馬鈴薯+毛豆		黃豆芽+冬菜		
10/29	六	中正國小校慶日							
10/31	一	小米飯	南瓜燉素雞	沙茶海茸	鮮菇冬瓜	產銷履歷油菜	田園蔬菜湯		
		白米+小米	雞+南瓜+毛豆仁	海茸+紅蘿蔔	冬瓜+鮮菇		高麗菜+紅蘿蔔+金針菇		
教育部-學校午餐食物內容及營養基準 單位：每人每日應供應份數(一週平均值)							1-3年級		
							4-6年級		