

112年10月份午餐菜單(葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全蛋雞腿(份)	五香肉燥(份)	蔬菜類(份)	海菜及海菜類子類(份)	熱室(大卡)
10/2	一	小米飯	★醬燒大排*1	客家小炒	脆炒高麗	產銷履歷青江菜	筍香大骨湯		5.5	3.3	1.5	3.0	805.0
		白米+小米	醬燒大排	豆干片+鮑魚+芹菜	高麗菜+木耳		筍片+龍骨丁						
10/3	二	燕麥飯	肉燥魚柳	蕃茄炒蛋	韭菜豆芽	有機黑葉白菜	仙草甜湯		5.5	3.4	1.5	2.8	803.5
		白米+燕麥	魚+絞肉	雞蛋+蕃茄	綠豆芽+韭菜+肉燥		仙草						
10/4	三	上海菜飯	梅干扣肉	三杯杏鮑菇		產銷履歷薺菜	肉羹湯		5.8	2.2	1.7	2.7	735.0
		白米+三色豆+青江菜+肉燥	肉角+梅乾菜+筍干	赤血糕+杏鮑菇			大白菜+木耳+肉羹						
10/5	四	白飯	三杯雞	彩蔬三寶	木耳黃瓜	產銷履歷蚵白菜	海芽蛋花湯		5.7	2.4	1.6	2.8	745.0
		白米	雞丁+杏鮑菇+四分干	玉米粒+紅蘿蔔+毛豆仁+絞肉	大黃瓜+木耳+肉片		海帶芽+雞蛋						
10/6	五	糙米飯	栗子燒雞	絲瓜粉絲煲	紹子豆腐	產銷履歷油菜	蔬菜味噌湯		5.5	2.4	1.5	2.8	728.5
		白米+糙米	雞丁+馬鈴薯+栗子	絲瓜+粉絲+木耳	紅豆腐+三色豆+絞肉+蔥		味噌+白蘿蔔						
10/9	一	雙十節彈性放假一日											
10/10	二	雙十節放假一日											
10/11	三	肉絲米苔目	京醬燒肉	香菇蒸蛋		產銷履歷蚵白菜	冬瓜大骨湯		5.8	2.7	1.5	2.8	772.0
		米苔目+肉燥+高麗菜+紅蘿蔔	肉角+彩椒+洋葱	雞蛋+香菇			冬瓜+龍骨丁						
10/12	四	白飯	蒲燒魚排*1	肉片花椰	咖哩洋芋	產銷履歷薺菜	綠豆蓮子湯		5.7	2.0	1.6	2.9	719.5
		白米	蒲燒魚排	青花菜+紅蘿蔔+肉片	馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱		綠豆+蜜餞子						
10/13	五	紫米飯	壽喜燒肉片	紅燒豆腐	清炒扁蒲	產銷履歷青江菜	芹香魚丸湯		5.8	2.5	1.7	2.8	762.0
		白米+紫米	肉片+洋葱	豆腐+絞肉+蔥	扁蒲+紅蘿蔔		白蘿蔔+魚丸+芹菜						
10/16	一	白飯	馬鈴薯燉肉	泰式寬粉	開陽白菜	產銷履歷蚵白菜	玉米大骨湯		5.2	1.8	1.5	2.7	654.5
		白米	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	寬冬粉+綠豆芽+木耳	大白菜+蝦米+鮮菇		玉米+龍骨丁						
10/17	二	胚芽飯	照燒雞腿*1	茄汁甜條	薑絲冬瓜	有機薺菜	紅豆紫米湯		5.4	3.0	1.5	2.3	744.0
		白米+胚芽米	雞腿	甜不辣+洋葱+彩椒	冬瓜+薑絲		紅豆+紫米						
10/18	三	堅果鮮菇拌飯	黑胡椒豬柳	田園花椰		產銷履歷青江菜	黃芽大骨湯		3.8	2.0	1.8	2.8	583.5
		白米+鮮菇+肉燥+堅果	肉柳+洋葱	花椰菜+紅蘿蔔			黃豆芽+龍骨丁						
10/19	四	糙米飯	★鹹酥雞	海帶三絲	日式佃煮	產銷履歷小白菜	味噌蛋花湯		5.6	2.5	1.6	3.8	790.5
		白米+糙米	清雞丁+地瓜薯條	海帶絲+金針菇+肉燥	油豆腐+白蘿蔔+玉米段		味噌+雞蛋+高麗菜						
10/20	五	燕麥飯	糖醋魚丁	洋葱炒蛋	清炒豆芽	產銷履歷油菜	枸杞黃瓜湯	豆奶	5.5	1.9	1.8	3.0	703.8
		白米+燕麥	魚丁+彩椒+洋葱	雞蛋+洋葱	綠豆芽+木耳+肉燥		大黃瓜+枸杞						
10/23	一	小米飯	泰式酸甜豬	蝦香扁蒲	肉醬干丁	產銷履歷薺菜	蕃茄蔬菜湯		5.8	2.6	1.7	2.8	769.5
		白米+小米	肉角+洋葱+彩椒	蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米	豆干丁+絞肉+毛豆仁		蕃茄+大白菜+龍骨丁						
10/24	二	白飯	麻婆豆腐魚	培根高麗菜	冰烤地瓜*1	有機青松菜	綠豆小米湯		5.8	2.6	1.5	2.3	734.8
		白米	魚丁+豆腐+蔥	高麗菜+培根	冰烤地瓜		綠豆+小米						
10/25	三	茄汁義大利麵	★香酥雞翅*1	紅蘿蔔炒蛋		產銷履歷小白菜	玉米濃湯		5.5	3.3	1.5	3.0	805.0
		馬鈴薯+三色豆+洋葱+鮮菇+絞肉	雞翅	雞蛋+紅蘿蔔			玉米粒+紅蘿蔔+馬鈴薯+洋葱						
10/26	四	蕎麥飯	味噌肉片	螞蟥上樹	薑燒黃瓜	產銷履歷油菜	大酒湯		5.5	2.1	1.8	2.6	700.8
		白米+蕎麥	肉片+洋葱	冬粉+高麗菜+木耳+絞肉	大黃瓜+紅蘿蔔+薑絲		豆腐+高麗菜+金針菇+紅蘿蔔						
10/27	五	糙米飯	麻油雞丁	彩蔬肉末	蜜汁豆干	產銷履歷蚵白菜	蘿蔔大骨湯		5.8	2.6	1.7	2.8	769.5
		白米+糙米	雞丁+杏鮑菇+薑片	玉米粒+紅蘿蔔+絞肉	四分干+杏鮑菇		白蘿蔔+龍骨丁						
10/30	一	芝麻飯	薑汁燒肉	鄉村雞粒粉絲	海結蘿蔔	產銷履歷青菜	黃芽排骨湯		5.5	2.8	1.8	2.8	766.0
		白米+芝麻	豬肉片+洋葱+金針菇+蔥	高麗菜+冬粉+雞肉+紅蘿蔔+香菇	白蘿蔔+紅蘿蔔+海帶結		黃豆芽+蕃茄+海帶						
10/31	二	白飯	咖哩雞	芹香黑輪	紅片高麗	有機小松菜	椰香西米露		5.7	2.5	1.5	2.7	745.5
		白米	清雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	雞腿+芹菜	高麗菜+紅蘿蔔		芋頭+西米露+切盤+梅乾菜						
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)								國中	6.0	2.0	2.0	3.0	850.0
備註:1.菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸、玉米均為非基因改造食材。													