

3-6年級 112年09月份 教室(桶餐)午餐菜單

	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	全穀	蛋豆	蔬菜	水果	油脂	熱量	
8/30	三	芝麻有機飯	三杯雞	時蔬炒冬粉	香菇蒸蛋	有機青菜	◎貢丸湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.2	734
8/31	四	紅藜小米有機飯	◎★椒鹽魚條x3	蔥燒豆腐	肉片炒蒲瓜	有機青菜	蓮藕玉米雞湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.3	739
9/1	五	台式什錦炒麵+筍干滷腱肉+蔥花蛋				有機青菜	五行蔬菜湯	5.2	2.1	2.0	1.0	2.3	735
9/4	一	芝麻有機飯	◎★酥脆花枝排	豚肉美人腿	香滷油腐	有機青菜	紫菜肉絲湯	5.5	2.1	2.0	1.0	2.2	752
9/5	二	糙米有機飯	咖哩豬柳	鮮燴黃瓜	雞茸毛豆炒金粒	有機青菜	針菇蛋花湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.3	739
9/6	三	蔥香肉燥飯+五香雞腿+海結滷素				有機青菜	竹筍排骨湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.2	734
9/7	四	薏仁紫米有機飯	蒜泥白肉	九層塔炒蛋	醬燒冬瓜	有機青菜	菜脯雞湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.3	739
9/8	五	茄汁肉醬筆管麵+嫩汁雞排+蜂蜜蛋糕				有機青菜	洋芋濃湯	5.2	2.1	2.0	1.0	2.3	735
9/11	一	芝麻有機飯	蜜汁嫩肉	蒲瓜粉絲煲	◎魚板茶碗蒸	有機青菜	海芽味噌豆腐湯	5.5	2.1	2.0	1.0	2.2	752
9/12	二	地瓜有機飯	紅燒雞腿	腰果干丁炒玉米	鮮炒雙花	有機青菜	四神湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.3	739
9/13	三	台式雞滷飯+◎★黃金虱目魚排+肉片大黃瓜				有機青菜	白玉雞湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.2	734
9/14	四	芝麻燕麥有機飯	沙茶豬柳	鴿蛋滷味拼盤	雲耳筍片	有機青菜	綠豆薏仁湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.3	739
9/15	五	古早味肉絲炒粿仔條+茶香翅腿x3+海帶三絲				有機青菜	酸白菜肉片湯	5.2	2.1	2.0	1.0	2.3	735
9/18	一	芝麻有機飯	★酥炸柳葉魚x3	雞茸燒冬瓜	豬肉燴百頁	有機青菜	南瓜濃湯	5.5	2.1	2.0	1.0	2.2	752
9/19	二	胚芽有機飯	蔥燒肉排	◎鮮肉燒賣x2	鮮蔬寬粉	有機青菜	玉米蛋花湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.3	739
9/20	三	◎紅醬培根通心粉+月桂葉燻雞丁+薑絲海帶根				有機青菜	山藥排骨湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.2	734
9/21	四	紅藜薏仁有機飯	鐵板豬柳	玉米筍炒花椰菜	照燒雞肉丸	有機青菜	瓜仔雞湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.3	739
9/22	五	蝦香肉絲油飯+醬滷雞腿+香菇豆腐				有機青菜	青木瓜蛤蜊湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.2	734
9/23	六	五穀有機飯	蒲燒鯛魚	豚肉炒鮮筍	咖哩洋芋	有機青菜	羅宋湯	5.5	2.1	2.0	1.0	2.2	752
9/25	一	芝麻有機飯	豆瓣燒肉	螞蟻上樹	開陽葫蘆瓜	有機青菜	酸辣湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.3	739
9/26	二	海苔香鬆有機飯	◎★椒鹽旗魚排	海帶黃芽	豬肉干片	有機青菜	芋圓仙草	5.0	2.3	2.1	1.0	2.2	734
9/27	三	◎白醬鮪魚螺旋麵+柚香雞丁+彩蔬黃瓜+【中秋月餅-無蛋】				有機青菜	玉筍排骨湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.3	739
9/28	四	五穀有機飯	月桂葉滷肉	甜蔥燒素肚	海結福州丸	有機青菜	青木瓜雞湯	5.2	2.1	2.0	1.0	2.3	735
9/30	五	*中秋節快樂*											

豆製品、味噌、玉米皆為非基因改造

▲豬肉、牛肉原產地: 台灣▲

每餐附1份水果, 每日供應有機青菜會搭配菇類、彩椒等食材增加風味

★表示烹調方式為油炸 ◎表示為魚、肉類半成品