

113年10月餐廳午餐菜單

日期		9月30日	10月1日		10月2日		10月3日		10月4日	
午餐		週一	週二		週三		週四		週五	
	年級	9外考+校本12	6年級忠-義		4.5.6和平		4年級忠-義		3忠孝仁和	
主食	特色料理	披薩+肉醬筆管麵 披薩+筆管麵+絞肉+玉米粒+洋蔥-煮	茄汁牛肉麵 白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔+番茄-煮		奶香雞肉燉飯 雞肉+玉米+馬鈴薯+白飯		焗烤雞肉義大利麵 彎管麵+雞清肉丁+洋蔥+玉米粒-烤		紅燒牛肉麵 白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	
		滷肉燥飯 白米+絞肉+生香菇+紅蔥頭末	櫻花蝦油飯 糯米+生香菇+肉絲+櫻花蝦-蒸		玉米濃湯餃*12 水餃+玉米粒+洋芋+雞蛋-煮		蔥油雞絲飯 白米+雞肉絲+紅蔥頭末-蒸		夏威夷炒飯 白米+肉絲+鳳梨角+肉鬆-炒	
	固定主食	香Q米飯	香Q米飯		香Q米飯		香Q米飯		香Q米飯	
主菜	(3選1)				糖醋雞丁 清雞胸丁+紅椒+洋蔥+鳳梨角		芝麻雞腿 雞腿+芝麻-烤		香烤雞腿排 雞腿排-烤	
		糖醋鯛魚片 五片鯛+洋蔥-煮	蒲燒鯛 蒲燒鯛-蒸		炸柳葉魚*3 柳葉魚-炸		天婦羅蝦*3 天婦羅蝦-炸		沙茶魚丁 旗魚+大白菜-煮	
		鐵路豬排 里肌豬排-炸	梅干扣肉 豬腿肉丁+梅干菜-燒		洋蔥豬柳 豬肉柳+洋蔥-燒		五香滷肉 五花肉+白蘿蔔-滷			
副菜	(4選2)	芋泥球*2 芋泥球-炸	蜜汁冰薯*1 烤冰薯-蒸		麥克雞塊*3 麥克雞塊-炸		紅燒豆腐 豆腐+胡蘿蔔-燒		干片肉絲 豬肉絲+豆干片+洋蔥-炒	
		番茄炒蛋 牛番茄+雞蛋-炒	胡蘿蔔炒蛋 胡蘿蔔+蛋-炒		古早味蒸蛋 雞蛋-蒸		海苔蛋捲*2 海苔蛋捲-蒸		奶香玉米餅*2 玉米餅-炸	
		蜜汁干片 豆干片+白芝麻-炒	四季豆炒木耳 四季豆炒+木耳-炒		麻辣凍豆腐 凍豆腐-滷		螞蟻上樹 冬粉+絞肉+蔬菜-炒		花椰菜炒胡蘿蔔 花椰菜+胡蘿蔔-炒	
		海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔絲+白干絲-炒	西芹干片 西芹+豆干片-炒		金菇炒白菜 大白菜+金針菇-炒		毛豆炒玉米 毛豆+玉米粒-炒		培根高麗 高麗菜+培根-炒	
	當季綠色蔬菜(必選)	當季青菜	當季青菜		當季青菜		當季青菜		當季青菜	
湯品	鹹湯	四神湯	味噌豆腐湯		玉米濃湯		榨菜肉絲湯		大滷湯	
	甜點	履歷豆奶	冰捲		檸檬愛玉		雙色芋圓湯		綠豆薏仁湯	
水果	水果	水果	水果		水果		水果		水果	

日期		10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	5年級忠-義	6年級忠-義	4.5.6和平	國慶日	3愛信義平
主食	特色料理	披薩+肉醬筆管麵	南洋咖哩雞燴飯	茄汁肉末螺旋麵	放假	茄汁牛肉麵
		披薩+筆管麵+絞肉+玉米粒+洋蔥-煮	雞肉+洋芋+胡蘿蔔-燴	螺旋麵+豬絞肉+玉米粒+番茄-煮	一日	白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔+番茄-煮
		香菇肉絲炒烏龍麵	南瓜肉絲炒米粉	蔥油雞絲飯		肉鬆蛋炒飯
		香菇+肉絲+烏龍麵+高麗菜+木耳-炒	南瓜+肉絲+米粉-炒	白米+雞肉絲+紅蔥末-蒸		白米+肉鬆+雞蛋+玉米粒+紅蘿蔔-炒
	固定主食	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯		香Q米飯
主菜	雞魚豬料理(3選1)	日式唐揚雞		紅燒翅腿*3		炸雞腿
		清雞肉丁-炸		翅小腿-滷		棒腿-炸
		日式鯖魚	豆瓣魚丁	蒜烤鯛魚片		★香酥魚丁
		薄鹽鯖魚-烤	鬼頭刀+洋蔥-燒	鯛魚-烤		水鯊魚+地瓜丁-炸
		蘿蔔燒肉	筍香豬腱肉	蜜汁燉肉		
		豬腱肉丁+蘿蔔-燒	豬腱肉+生筍+生香菇-滷	豬腱肉+馬鈴薯-燉		
副菜	副菜(4選2)	日式炸豆腐	日式蒸蛋	洋芋燴蛋		海苔蛋捲*2
		細豆腐+柴魚-炸	雞蛋+魚板-蒸	雞蛋+洋芋+洋蔥-燴		海苔蛋捲-蒸
		芝麻球*2	珍珠丸子*2	芋泥球*2		肉片炒黃瓜
		芝麻球-炸	珍珠丸子-蒸	芋泥球-炸		肉片+大黃瓜
		白菜炒年糕	豆芽炒肉絲	鮑菇干片		海帶干絲
		大白菜+年糕-炒	豬肉絲+豆芽+胡蘿蔔-炒	豆干+杏鮑菇-炒		海帶絲+豆干絲-炒
		蒜蓉炒蒲瓜	紅燒香菇烤麩	蒜炒高麗菜		三色豆薯
		蒲瓜-炒	香菇+烤麩+有機木耳-紅燒	高麗菜+胡蘿蔔-炒		豆薯+紅蘿蔔+木耳-炒
	當季綠色蔬菜(必選)	當季青菜	當季青菜	當季青菜		當季青菜
湯品	鹹湯	南瓜濃湯	冬瓜蛤蜊湯	五行蔬菜湯		青木瓜肉片湯
	甜點	履歷豆奶	仙草蜜湯	壽桃		紅豆QQ
水果	水果	水果	水果	水果		水果

日期		10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	5年級忠-義	6年級忠-義	4.5.6和平	4年級忠-義	3忠孝仁和
主食	特色料理	紅燒牛肉麵	栗子野菇燉飯	茄汁肉醬義大利麵	茄汁蛋炒飯	披薩+肉醬筆管麵
		白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	栗子+杏鮑菇+甘藍菜+白飯-燉	絞肉+番茄+玉米粒+洋蔥+螺旋麵-炒	白米+雞蛋+玉米粒+洋蔥-炒	披薩+筆管麵+絞肉+玉米粒+洋蔥-煮
		香菇油飯	鮪魚焗烤土司	台南米糕	肉燥米粉	肉包*2
		糯米+肉絲+香菇+紅蔥頭+蝦米-蒸	吐司厚片+雙色乳酪絲+鮪魚+玉米粒-烤	糯米+絞肉+小黃瓜+肉鬆-蒸	濕米粉+絞肉+高麗菜+紅蘿蔔+-炒	肉包-蒸
	固定主食	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯
主菜	雞魚豬料理(3選1)	卡拉雞腿	翅小腿*3	五香雞腿排	醬燒雞丁	洋蔥燒雞丁
		卡拉雞腿排-炸	翅小腿-滷	雞腿排-魯	雞肉+馬鈴薯-紅燒	雞胸丁+洋蔥+紅椒-燒
			黃金柳葉魚*3	得利魚排	泰式檸檬鯛魚	沙茶魚丁
			柳葉魚-炸	得利魚排-炸	五片鯛-蒸	旗魚丁+大白菜-炒
		茄汁燴豬肉	蘑菇燒肉	豆豉肉丁	月桂葉滷肉	蔥爆豬柳
		洋蔥+豬肉片+番茄-燴	豬腱肉丁+杏鮑菇+洋菇-燒	豬腱肉丁+白蘿蔔+豆豉-燒	豬腱肉丁+蘿蔔+紅蘿蔔-滷	豬肉柳+蔥-炒
副菜	副菜(4選2)	炸洋葱圈*3	蜜汁冰薯*1	海苔花枝丸*2	蕃茄炒蛋	紅豆芝麻球*2
		洋葱圈-炸	地瓜-蒸	花枝丸-炸	蕃茄+雞蛋-炒	紅豆芝麻球-炸
		番茄蛋豆腐	香菇蒸蛋	奶香焗洋芋	小三角薯餅*2	肉末豆腐
		雞蛋+番茄+豆腐-炒	香菇+雞蛋-蒸	花菜+馬鈴薯-炒	小三角薯餅-炸	豆腐+絞肉-燒
		關東煮	鮮筍炒肉絲	鐵板豆腐	回鍋干片	雲耳蒲瓜
		白蘿蔔+米血糕+甜不辣-煮	鮮筍+肉絲-炒	豆腐+玉米+胡蘿蔔-炒	豆干片+高麗菜-炒	木耳+蒲瓜-炒
		珍菇黃瓜	絲瓜粉絲煲	白菜滷	雙色花椰	鮮菇敏豆
		大黃瓜+金針菇-炒	絲瓜+冬粉-煮	香菇+白菜-燉	白花菜+青花椰-炒	杏鮑菇+敏豆-炒
	當季綠色蔬菜(必選)	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜
湯品	鹹湯	味噌貢丸湯	海帶芽小魚乾湯	蘿蔔排骨湯	酸辣湯	青菜蛋花湯
	甜點	青蛙下蛋	銀耳甜湯	雞蛋布丁	奶香西米露	綠豆湯
水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果

日期		10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	5年級忠-義	6年級忠-義	4.5.6和平	4年級忠-義	3愛信義平
主食	特色料理	披薩+肉醬筆管麵	海苔飯捲	披薩+肉醬螺旋麵	茄汁牛肉麵	日式咖哩豬肉燴飯
		披薩+筆管麵+絞肉+玉米粒+洋蔥-煮	小黃瓜+肉鬆+海苔+飯	披薩+螺旋麵+絞肉+玉米粒+洋蔥-煮	白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	豬腱肉+馬鈴薯+胡蘿蔔-煮
		星洲炒粿條	蔥油雞絲飯	香菇油飯	南瓜米粉	披薩+肉醬螺旋麵
		豬肉絲+洋蔥+豆芽+粿條-炒	白米+雞肉絲+紅蔥末-蒸	糯米+肉絲+香菇+紅蔥頭+蝦米-蒸	濕米粉+南瓜+肉絲+綠豆芽-炒	披薩+螺旋麵+絞肉+玉米粒+洋蔥-煮
	固定主食	香Q米飯		香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯
主菜	雞魚豬料理(3選1)	脆皮雞腿	台式滷雞腿	古早味滷雞腿	烤雞腿排	蔥油雞腿排
		棒腿-炸	雞腿-滷	棒腿-滷	雞腿排-烤	雞腿排+蔥花+薑片-燒
		蒲燒鯛魚片	日式鯖魚	炸魚排		樹子蒸魚
		蒲燒鯛魚片-蒸	薄鹽鯖魚-烤	虱目魚排-炸		旗魚片+樹子-蒸
		紅燒肉	日式炸豬排	紅燒肉	義式香料豬排	
		豬腱肉+蘿蔔-紅燒	黃金厚切豬排-炸	肉丁+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒	豬里肌排-過油	
副菜	副菜(4選2)	酥炸薯條	洋芋焗蛋	海苔蛋捲*2	麥克雞塊*3	毛豆炒蛋
		波浪薯條-炸	雞蛋+洋芋+洋蔥-烤	海苔蛋捲-蒸	麥克雞塊-炸	毛豆+雞蛋-炒
		紫米珍珠丸*2	雙色薯球*4	義式烤時蔬	蟳斯蒸蛋	芋泥球*2
		紫米珍珠丸-蒸	黃地瓜球+紫地瓜球-炸	節瓜+洋芋-烤	雞蛋+蟳絲-蒸	芋泥球-炸
		三色干丁	肉末田園寬粉	三彩杏鮑菇	洋芋炒肉絲	紅燒百頁
		毛豆+干丁+玉米-炒	豬絞肉+蔬菜+寬粉-炒	杏鮑菇+胡蘿蔔+玉米-炒	洋芋+肉絲-炒	百頁+胡蘿蔔-燒
		枸杞絲瓜	脆炒筍絲	番茄豆腐	黃瓜鵪蛋	海帶黃芽
		枸杞+絲瓜-炒	竹筍+胡蘿蔔-炒	番茄+豆腐-燴	大黃瓜+鵪蛋*1+胡蘿蔔-炒	海帶芽+黃豆芽-炒
	綠色蔬菜(必選)	當季青菜		當季青菜	當季青菜	當季青菜
湯品	鹹湯	蓮藕玉米湯	針菇肉絲湯	榨菜肉絲湯	味增海芽湯	番茄蛋花湯
	甜點	四寶甜湯	枸杞紅棗木耳湯	優若乳	芋圓西米露	紅豆薏仁湯
水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果

日期		10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
午餐		週一	週二	週三	週四	週五
	年級	5年級忠-義	6年級忠-義	4.5.6和平	4年級忠-義	
主食	特色料理	培根乳酪筆管麵	披薩+肉醬螺旋麵	奶香雞肉燉飯	披薩+肉醬彎管麵	
		培根+乳酪+雞肉+筆管麵-燴	披薩+螺旋麵+絞肉+玉米粒+洋蔥-煮	雞肉+玉米+馬鈴薯+白飯	披薩+彎管麵+絞肉+玉米粒+洋蔥-煮	
		肉絲炒飯	肉圓*4	紅燒牛肉麵	韓式泡菜豬肉蓋飯	
		白米+肉絲+雞蛋+玉米粒-炒	牙齒肉圓*4-蒸	白油麵+牛腩+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	白米+豬肉片+黃豆芽+紅蘿蔔-煮	
	固定主食	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	香Q米飯	
主菜	雞魚豬料理(3選1)	糖醋雞丁	★塔香鹹酥雞丁	宮保雞丁	香酥炸雞腿排	
		雞胸丁+洋蔥+黃椒-燒	雞丁+九層塔-炸	雞胸丁+小黃瓜+花生-炒	雞腿排-炸	
		炸蝦排	紅燒魚丁		豆瓣魚	
		蝦排-炸	鬼頭刀+洋蔥-燒		旗魚+大白菜-醬燒	
		洋蔥豬排	黑椒里肌排	五味豬腱肉		
		里肌豬排+洋蔥-過油	里肌豬排-過油	豬腱肉+白蘿蔔-滷		
副菜	副菜(4選2)	番茄洋蔥蛋	洋芋炒蛋	波浪薯條	歐姆蛋	
		雞蛋+番茄+洋蔥-炒	雞蛋+洋芋-炒	波浪薯條-炸	雞蛋+馬鈴薯+洋蔥-煮	
		鐵板豆腐	山藥捲*2	椒鹽甜不辣	小瓜素雞	
		豆腐+洋蔥+紅蘿蔔-燒	山藥捲-炸	甜不辣條-炸	素雞+小黃瓜+胡蘿蔔-滷	
		奶香玉米餅*2	酸菜炒肉絲	豆薯毛豆干丁	肉片甘藍	
		玉米餅-炸	酸菜+肉絲	豆薯+毛豆+豆干-炒	高麗菜+豬肉片-炒	
		韭香豆芽	針菇黃瓜	什錦蒲瓜	塔香海帶根	
		豆芽菜+韭菜-炒	金針菇+黃瓜-燴	蒲瓜+胡蘿蔔+木耳-煮	海帶根+九層塔-炒	
	綠色蔬菜(必選)	當季青菜	當季青菜	當季青菜	當季青菜	
湯品	鹹湯	義式蔬菜湯	山藥薏仁湯	竹筍雞湯	珍菇絲瓜湯	
	甜點	黑糖雙色芋圓湯	花豆甜湯	黑森林蛋糕	仙草蜜湯	
水果	水果	水果	水果	水果	水果	