



7-12年級 112年10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
10/2	三	芝麻有機飯	★香酥柳葉魚x3	肉片燒海結	鴿蛋滷味拼盤	有機青菜	髮菜豆腐羹	5.0	2.3	2.1	1.0	2.2	684
10/3	四	糙米有機飯	五香雞腿	醬燒年糕	咖哩百頁	有機青菜	金針肉絲湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.3	689
10/4	三	◎茄汁鮪魚通心粉+蜜汁嫩肉+芹香干絲				有機青菜	菜脯雞湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.2	684
10/5	四	紅藜小米有機飯	茶香雞排	肉燥干丁	雲耳黃瓜	有機青菜	四神湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.3	689
10/6	五	古早味雞肉飯+蒜泥白肉+田園寬粉+【壽桃】				有機青菜	冬瓜蛤蜊湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.3	689
10/9	一	*國慶日連假*											
10/10	二												
10/11	三	白醬絞肉筆管麵+◎★黃金虱目魚排+豚肉小瓜干片				有機青菜	QQ圓豆花	5.0	2.3	2.1	1.0	2.2	684
10/12	四	地瓜有機飯	麻油翅腿x3	五香豆干	薑絲海帶根	有機青菜	青木瓜肉片湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.3	689
10/13	五	沙茶肉絲炒烏龍+紅燒肉+雲耳脆筍				有機青菜	黃芽雞湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.3	689
10/16	一	芝麻有機飯	蜜汁豬柳	什錦青花	雞茸油腐	有機青菜	南瓜濃湯	5.1	2.2	2.0	1.0	2.3	736
10/17	二	胚芽有機飯	◎★黃金花枝排	肉片燒白菜	腰果干丁炒玉米	有機青菜	榨菜肉絲湯	5.0	2.5	2.1	1.0	2.2	749
10/18	三	蔥香滷肉飯+豆瓣雞腿+木耳蒲瓜				有機青菜	酸辣湯	5.3	2.1	2.0	1.0	2.6	756
10/19	四	紅藜燕麥有機飯	筍干滷肉	鵝鴨蛋燴枕瓜	螞蟻上樹	有機青菜	蓮藕雞湯	5.0	2.4	2.1	1.0	2.3	746
10/20	五	香菇肉絲油飯+香滷雞排+毛豆菜脯豆干				有機青菜	青木瓜排骨湯	5.0	2.4	2.1	1.0	2.3	746
10/23	一	芝麻有機飯	義式香料燒肉片	西芹炒干片	彩椒黃瓜	有機青菜	玉米濃湯	5.1	2.2	2.0	1.0	2.3	736
10/24	二	五穀有機飯	八角滷雞腿	金菇粉絲煲	海帶黃芽	有機青菜	酸白菜肉片湯	5.0	2.5	2.1	1.0	2.2	749
10/25	三	紅醬絞肉螺旋麵+◎★金黃旗魚排+豚肉燒百頁				有機青菜	冬瓜雞湯	5.3	2.1	2.0	1.0	2.6	756
10/26	四	芝麻薏仁有機飯	薑燒豬柳	雲耳蒲瓜	佃煮鮮菇	有機青菜	紅豆紫米小湯圓	5.0	2.5	2.1	1.0	2.2	749
10/27	五	火腿炒飯+蔥爆雞丁+夯烤蕃薯				有機青菜	紫菜肉絲湯	5.3	2.1	2.0	1.0	2.6	756
10/30	一	芝麻有機飯	照燒肉片	鴿蛋燴玉米	關東煮	有機青菜	小魚豆腐味噌湯	5.0	2.5	2.1	1.0	2.2	749
10/31	二	海苔香鬆有機飯	◎★香酥魚條x3	回鍋干片	什錦大瓜	有機青菜	山藥排骨湯	5.3	2.1	2.0	1.0	2.6	756
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							