好鮮 營養午餐

文山國小

115年 10 月 午餐菜單(一、三、五年級)

日期	星期	葷食	主食	主菜	副菜	湯品	蔬菜	水果	蛋白質(g)	脂肪(g)	鈣(mg)	鐵(mg)	熱量(kcal)	三餐10
10/1	四		飯米糕	紅白花菜 蛋/白菜.豆.紅麴	海白菜蛋 蛋/白米.蛋.雞.海白菜	鹽豆麻彩 蛋/麻彩.鹽.豆	海帶芽 蛋/排.芹.丁	柳丁	5.2	2	2	2.5		677	V
10/2	五	素食日	飯麥香	上排醬燒蒸 排/醬	和風蔬拌 海/蔬.高麗菜.海帶芽.白豆	丁麵筋豆干 筋/麵筋.鹽.綜合.豆干	冬瓜米粉湯 米粉.冬瓜.蛋.綜合.排	柳丁	5.4	2	2	2.5		691	V
10/5	一		飯四色豆	柳松醬京 筋/鹽.豆.紅麴	蔬麵筋燴 筋/海芹.麵.白.蔬麵筋	蒸竹筍 蛋/白米.麻.豆.竹筍	綜合豆仔米粉 米粉.豆.蛋.綜合	柳丁	5.8	2.2	1.5	2.5		721	V
10/6	二		飯麻辣	丁雞腿排 排/雞.洋.雞	滷米粉雞 雞/米粉.滷	咖哩雞塊麵筋 筋/雞塊.麵筋.咖哩	蔬菜蛋花湯 蛋/蔬.菜.蛋.湯.蔬.蛋.花	柳丁	5.6	2.2	2.4	2.4		725	V
10/7		C 葷食	麵筋粥	上排燒肉豆干 燒/排	滷豆干 排/豆.滷	海白豆米 蛋/白米.海白豆	紫菜肉絲湯 紫菜.絲.肉.蛋.麻.豆	柳丁	5.2	2.4	2	2.5		707	V
10/8	四	素食日	飯米糕	上排醬燒大腸 排/醬	肉燥豆干 蛋/醬.豆.肉燥	紫菜肉丸湯 紫菜.丸.肉.蛋	蒸蛋 蛋.蒸.豆.紫菜	柳丁	5.4	2.2	2	3		728	V
10/9	五		國慶日放假一天！！												
10/12		素食日	飯小麥	開胃麵三杯 麵/塔.九層.開	滷豆腐麻辣 腐/麻.豆.滷	味噌豆腐湯 湯/味噌.豆.腐	冬瓜蛋花湯 蛋/冬.瓜.蛋.綜合	柳丁	5.4	2.2	2.2	2.5		711	V
10/13	二	素食日	飯四色豆	上排雞腿丁 雞/排	蒸豆腐 0 腐/豆.蒸.味噌	蒸花椰白 蛋/椰花.蒸.醬	紫菜蛋湯 紫菜.蛋.湯.綜合	柳丁	5.2	2.2	2.4	2.4		697	V
10/14	三		飯米粉湯	紅燒大腸 腸/滷.燒.紅	炒小白菜 菜/蒜.燒.紅.白	冬瓜蛋湯 蛋/白.瓜.冬.湯	蒸米粉 粉.蒸.紅.燒.米粉	水果	5.2	2.2	2	2.5		692	V
10/15	四		飯佳麗	丁香滷醬 醬/燒.蒜.丁.香.滷	蒸麗高麥紅 蛋/麗.高.麥.紅.蒸	番茄蛋花湯 蛋/茄.番.湯.綜	紫菜蛋花湯 蛋.雞.紫	豆奶	5.2	2	2	2.5		677	V
10/16	五		飯麥香	皇排醬燒 醬/滷.排.椒.蛋.燒	佳豆蒸蛋 蛋/蒸.蛋.佳.豆	冬瓜肉羹 蛋/瓜.肉.蛋.羹.冬	雞蛋 雞.蛋		5.4	2	2	2.5		691	V
10/17	學生會議	C 葷食	麵筋粥	上排雞腿炸肉丸 炸/肉.丸.白.雞	洋蔥燒醬 醬/燒.蔥.洋	蛋花炒蛋 蛋.雞.花.炒	紫菜豆腐湯 紫菜.豆.湯.綜		5.4	2	2	2.5		691	V
10/19	一		教師會議暨親師座談日												
10/20	二	B 葷食	飯四色豆	上排滷豆腐 排/滷.豆.腐	雞排 蛋/排.雞	蒸白菜 蛋/白米.菜.蒸.白	米粉冬瓜湯 米粉.瓜.冬.湯	柳丁	5.4	2	2.4	2.4		696	V
10/21	三		飯米粉	紅燒蒸蛋糕 燒/蛋.糕.紅	冬瓜肉丸 丸.瓜.肉.蛋	佳麵塔 塔/層.九.佳.麵	蒸豆 蛋/豆.蒸	柳丁	5.2	2	2.4	3		709	V
10/22	四	素食日	飯米糕	上排雞腿排 E 雞/排	豆腐白菜紅 菜/紅.豆.腐.白	蛋蒸米粉 蒸/粉.米.蛋.雞	蒸蛋花湯 蛋.湯.花	柳丁	5.4	2.2	2	3		728	V
10/23	五		飯米粉	紅燒蒸蛋 蛋/燒.紅.蒸	糖醋排骨豆腐 豆.腐.排.醋.糖	佳麗豆腐 豆.腐.麗.佳	紫菜蛋花湯 紫菜.蛋.湯.綜	柳丁	5.4	2	2	2.5		691	V
10/26	一		親師會議暨補休一天												
10/27	二	素食日	飯四色豆	上排燒豆腐 豆.腐.燒.排	蒸豆高麗菜 菜/豆.蒸.高麗	燒豆干白菜 菜/豆.干.燒.白	米濃湯 米.濃.湯.蛋.雞.蛋.綜.洋	柳丁	5.4	2	2.4	2.4		696	V
10/28	三		飯酸辣湯	洋雞腿蛋 蛋/雞.蛋.洋.腿	滷豆酸白筍 筍/白.酸.豆.滷	片香菇肉丸 丸/肉.菇.香.片	滷豆腐味噌 豆.腐・味噌	柳丁	5.2	2	2.4	3		709	V
10/29	四		飯片麵	紅燒酸肉 肉.酸.紅.燒.蒸.高.麗	紅燒豆腐 豆.腐.燒.紅	蒸蛋 蛋.蒸	蒸蛋紅棗湯 蛋.湯.紅.棗	柳丁	5.2	2	2	2.5		677	V
10/30	五	A 葷食	飯麻辣	2X雞小腿炸蛋 蛋/雞.小.腿	紅燒肉丸 丸.肉.燒.紅	蒸蛋小排鮮 蛋/白.蒸.排.鮮.湯.丸.小	滷豆腐 豆.腐.滷	柳丁	5.4	2	2	2.5		691	V

*** 素食日 1/2 葷食日 2/3 葷食日 3/4 葷食日 4/5 葷食日 5/6 葷食日 6/7 葷食日 7/8 葷食日 8/9 葷食日 9/10 葷食日 10/11 葷食日 11/12 葷食日 12/13 葷食日 13/14 葷食日 14/15 葷食日 15/16 葷食日 16/17 葷食日 17/18 葷食日 18/19 葷食日 19/20 葷食日 20/21 葷食日