文山國小115.10月午餐菜單

美味午餐

供應年級：2.4.6年級

皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	四	糙米飯	醬香滷肉 肉丁S白蘿蔔Q花瓜T-煮	沙茶小炒 干片肉絲S木耳Q-炒	菇菇燴瓜 大黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆履歷紫米		5.5	2.6	2	2.7	752
2	五	燕麥飯	蒜香雞腿排 雞腿排S-滷	茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q蕃茄Q-炒	鮮脆敏豆 敏豆履歷木耳Q-炒	有機蔬菜	藥膳排骨湯 豆薯Q排骨S		5.7	2.6	2	2.6	761
5	一	胚芽米飯	香酥魚排 魚排S-炸	泡菜燒肉 大白菜Q肉片S-煮	黃金玉米 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔Q紅蘿蔔履歷肉絲S		5.7	2.7	2	2.8	778
6	二	香鬆飯	咖哩雞 雞胸丁S馬鈴薯Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S-炒	有機蔬菜	蔬菜味噌湯 高麗菜Q鮮菇Q		5.8	2.6	2	2.7	773
7	三	糙米飯	奶香時蔬燉肉 肉丁S南瓜Q青花菜S紅蘿蔔履歷-煮	蒜蓉滷味 黑豆干貢丸S-滷	薑炒海帶根 海帶根-炒	季節青菜	金針雞湯 乾金針T雞丁S		5.7	2.6	2	2.7	766
8	四	香Q白飯	蠔油雞翅 雞翅S-滷	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔履歷鮮菇Q-煮	木耳時瓜 佛手瓜Q木耳Q-煮	有機蔬菜	海帶排骨湯 海帶結排骨S		5.6	2.6	2	2.6	754
9	五	【國慶日放假】											
12	一	糙米飯	紅燒雞腿 雞腿S-滷	干丁肉燥 干丁絞肉S-炒	芋香白菜 大白菜Q木耳Q芋頭Q-煮	產銷履歷	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S		5.6	2.7	2	2.7	766
13	二	麻香炒飯	BBQ排骨 排骨S-滷	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	彩燴時瓜 冬瓜Q毛豆履歷鮮菇Q-煮	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐海帶芽		5.5	2.6	2	2.7	752
14	三	胚芽米飯	泰式風味雞 雞丁S洋蔥Q蕃茄Q-煮	咖哩肉丸子 獅子頭S-煮	佃煮白玉 白蘿蔔Q海帶結紅蘿蔔履歷-煮	季節青菜	薏仁排骨湯 薏仁馬鈴薯Q排骨S	水果	5.8	2.6	2	2.6	768
15	四	小米飯	家鄉滷肉 肉丁S豬腳丁S筍T-煮	什錦油腐 油豆腐木耳Q鮮菇Q-煮	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜Q肉絲S		5.5	2.6	2	2.6	747
16	五	香Q白飯	三杯雞 雞丁S豆干-煮	金瓜炒蛋 雞蛋Q南瓜Q-炒	翠蔬時豆 敏豆履歷紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S		5.8	2.6	2	2.7	773
19	一	【運動會補假】											
20	二	海苔飯	古早味排骨 排骨S-滷	海芽炒蛋 雞蛋Q海帶芽三色豆S-炒	香脆甘薯條 地瓜履歷-炸	有機蔬菜	白玉雞丁湯 白蘿蔔Q雞丁S		5.7	2.5	2	2.8	763
21	三	燕麥飯	脆皮雞翅 雞翅S-炸	蒙古炒肉片 肉片S豆芽菜Q敏豆履歷-炒	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q-煮	季節青菜	銀耳甜湯 白木耳Q圓		5.6	2.7	2	2.8	771
22	四	胚芽米飯	黃金燉肉 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	筍香魷魚羹 筍T魷魚羹S-煮	芹香彩絲 芹菜Q海帶絲干絲紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	佛手雞湯 佛手瓜Q雞丁S	豆奶	5.7	2.6	2	2.6	761
23	五	小米飯	安東燉雞 雞丁S年糕-煮	香香滷蛋 白煮蛋S絞肉S-滷	鮮炒時瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	味噌湯 小魚干豆腐		5.6	2.6	2	2.6	754
26	一	【光復節放假】October											
27	二	胚芽米飯	南洋肉骨茶 肉丁S白蘿蔔Q-煮	鍋燒什錦 海帶結麵輪紅蘿蔔履歷-煮	白醬洋芋 馬鈴薯Q絞肉S通心麵-煮	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針T肉絲S		5.6	2.7	2	2.8	771
28	三	香Q白飯	蒜香時蔬魚 魚丁Q高麗菜Q-煮	塔香油腐 油豆腐絞肉S-煮	韓式拌雜菜 冬粉黃豆芽Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	刺瓜排骨湯 大黃瓜Q排骨S		5.5	2.6	2	2.7	752
29	四	茄汁義大利麵	卡滋豬排 豬排S-炸	宜蘭西魯肉 大白菜Q肉絲S木耳Q-煮	豆沙包 豆沙包S-蒸	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹S筍T木耳Q紅蘿蔔履歷		5.6	2.7	2	2.6	762
30	五	燕麥飯	五香滷腿 雞腿S-滷	油燜冬瓜 冬瓜Q魚丸S-煮	醬香炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐		5.5	2.7	2	2.6	755

幸福餐A(雙主菜)：大塊肉排＋散塊肉品；幸福餐B(雙主菜)：魚排＋散塊肉品；幸福餐C：特色主食＋大塊肉排

★每週滿五天供應1次水果，水果供應日：週三。　★三章1Q豆奶日：10/22 (四)。

★本廠一律使用國產豬肉.雞肉(含再製加工品)及非基改黃豆製品及玉米。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章　(Q)：溯源農糧產品　(T)：產地-台灣

過敏源資訊：本菜單含「蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品」，對其過敏體質者請詳閱菜單。

營養師 劉容均、鍾筱薇