



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	主餐	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	水果	點心	熱量	章1
10/1	四	糙米飯	蒜泥白肉	蛋酥白菜	彩椒豆薯	有機蔬菜	四神湯			677	V
10/2	五	蕎麥飯	蔥燒腿排	時蔬滷味	毛豆炒雙丁	有機蔬菜	冬瓜玉米湯			691	V
10/5	一	香香白飯	京醬豬柳	海帶雙絲	黃瓜煮	產銷履歷蔬菜	番茄豆薯湯			721	V
10/6	二	芝麻飯	糖醋雞丁	雞茸玉粒	金針菇炒花椰	有機蔬菜	摩摩喳喳			725	V
10/7	三	C 肉燥乾麵	古早味豬排	蔥燒豆腐	木耳白菜	產銷履歷蔬菜	海帶芽味增湯			707	V
10/8	四	紅藜米飯	蜜汁腿排	金茸蒲瓜	甘梅地瓜條	有機蔬菜	羅宋湯			728	V
10/9	五	雙十國慶快樂!!									
10/12	一	蔬食	薏仁飯	三杯麵腸	鮮菇燒豆腐	產銷履歷蔬菜	冬瓜湯			711	V
10/13	二	香香白飯	卡拉雞排	四季豆炒黑輪	白醬花菜	有機蔬菜	銀魚海結湯			697	V
10/14	三	黃金小飯	薑汁豬肉	豆干小炒	雲耳黃瓜	產銷履歷蔬菜	客家米粉湯		水果	692	V
10/15	四	胚芽飯	醬燒魚丁	肉絲高麗菜	客家烟筍	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		豆奶	677	V
10/16	五	蕎麥飯	糖醋排骨	韭菜豆芽	蒲瓜煮	有機蔬菜	蘿蔔雞湯			691	V
10/17	運	C 日式炒烏龍麵	芝麻烤雞腿	醬燒洋芋	番茄炒蛋	產銷履歷蔬菜	綠豆薏仁湯			691	V
10/19	一	運動會補休									
10/20	二	B 香香白飯	香酥虱目魚排	瓜仔雞	芋香白菜	有機蔬菜	黃瓜玉米湯			696	V
10/21	三	紫米飯	馬鈴薯燉肉	豆包佛手瓜	塔香海草	產銷履歷蔬菜	豆薯湯			709	V
10/22	四	紅藜米飯	五香滷雞腿	肉燥四季豆	玉米蒸蛋	有機蔬菜	肉骨茶湯			728	V
10/23	五	糙米飯	蜜燒豬肉	海結滷烤魷	鮮菇銀芽	有機蔬菜	南瓜蔬菜湯			691	V
10/26	一	臺灣光復紀念日補假									
10/27	二	香香白飯	鐵路豬排	豆皮高麗菜	脆炒土豆腐絲	有機蔬菜	玉米濃湯			696	V
10/28	三	香菇油飯	鳳梨雞球	筒香油豆腐	芝麻藻唇片	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯			709	V
10/29	四	麥片飯	麻油豬肉	關東煮	蛋酥絲瓜	有機蔬菜	榨菜肉絲湯			677	V
10/30	五	A 芝麻飯	蜜汁翅小雞	金瓜燉肉	鮮菇小黃瓜	有機蔬菜	番茄豆腐湯			691	V

食材料全為面使用非基改黃豆、玉米製成產品星期一至三提供產銷履歷蔬菜、星期四、星期五供應有有機蔬菜

★本廠一律使用「國產鮮肉品」，產地：臺灣。

***菜單中有些含有「甲殼類、魚類、堅果、花生、芝麻、雞、蛋、牛奶、含鈣質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品」等對其食材料過敏者，請避免食用。

營養師：王愛惠
電話：03-3701155□16

***3章1Q豆腐奶排第3週週禮拜四

***蔬食日第3週週禮拜一