

113年8.9月份 溪海國小菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀 (份)	蛋豆魚 肉 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)
8/30 五	白米飯 (一年級麵包餐)	地瓜燒肉 肉丁, 地瓜, 毛豆仁	燒 開陽蒲瓜 扁蒲, 蝦米, 紅蘿蔔	燒 有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 洗選蛋, 馬鈴薯		5.3	2	1.2			3	690
9/2 一	白米飯	黑胡椒燒肉 肉片, 黃豆芽, 洋蔥, 黑胡椒	燒 培根高麗菜 培根, 高麗菜	炒 蔬菜	筍片湯 筍, 雞骨		5	2.3	1			2.7	674
9/3 二	糙米飯	香酥魷魚排 魷魚排	燒 鮮菇蒸蛋 洗選蛋, 菇	蒸 有機蔬菜	青木瓜紅棗湯 青木瓜, 紅棗, 大骨	水果	5	2	1.3	1		2.8	723
9/4 三	特餐	豬肉湯麵 油麵, 肉片, 紅蘿蔔, 青菜	煮 什錦滷味 海帶, 百頁, 甜不辣	滷 產銷履歷蔬菜	豆沙包 豆沙包	鮮奶	5	2.5	1.3		1	2.5	788
9/5 四	紫米飯	蜜汁雞丁 雞丁, 地瓜	炸 泡菜年糕 泡菜, 高麗菜, 年糕, 紅蘿蔔, 洋蔥	炒 有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 小薏仁, 二砂		5	2.1	1.2			2.6	659
9/6 五	糙米飯	蓮藕燒肉 蓮藕, 肉片	燒 蒜香海根 海帶根, 蒜末, 紅蘿蔔	炒 有機蔬菜	酸辣湯 筍, 菇, 紅蘿蔔, 豆腐, 木耳		5.2	2	1.5			2.6	673
9/9 一	白米飯	香酥雞翅 雞翅	炸 白菜滷 大白菜, 香菇, 芹菜, 紅蘿蔔	燒 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 洗選蛋		5.3	2.2	1.1			2.5	680
9/10 二	糙米飯	奶油白醬魚丁 魚丁, 洋蔥, 馬鈴薯	燒 菇炒雙花 青花菜, 白花菜, 菇, 紅蘿蔔	炒 有機蔬菜	玉米冬瓜湯 玉米粒, 冬瓜, 青蔥	水果	5	2	1.6	1		2.8	730
9/11 三	特餐	日式麵疙瘩 烏龍麵, 紅蘿蔔, 洋蔥, 肉絲	炒 關東煮 甜不辣, 赤血飯, 蘿蔔, 油豆腐	煮 產銷履歷蔬菜	蔬菜味噌湯 洋蔥, 紅蘿蔔, 味噌	優酪乳	5	2	1.1		1	3	767
9/12 四	蕎麥飯	蜜汁排骨 肉丁, 排骨, 洋蔥, 鳳梨	燒 麻婆茄子 茄子, 絞肉, 青蔥	燒 有機蔬菜	椰汁西谷米 芋頭, 西谷米, 椰漿, 二砂		5.5	2	1.2			2.7	691
9/13 五	糙米飯	沙茶肉絲 肉絲, 洋蔥, 空心菜	炒 黃瓜火腿蛋 洗選蛋, 火腿, 小黃瓜	炒 有機蔬菜	金菇海絲湯 金針菇, 海帶絲		5.2	2	1.3			2.6	668
9/16 一	白米飯	沙嗲雞 雞丁, 馬鈴薯, 洋蔥, 花生醬, 咖哩粉	燒 醋拌海芽 海帶芽, 紅蘿蔔, 薑絲, 黃豆芽	煮 蔬菜	蓮藕龍骨湯 蓮藕, 龍骨, 枸杞	黃豆奶 (三章10)	5.3	3.5	1.4			2.6	793
9/17 二	糙米飯	中秋節放假											
9/18 三	特餐	奶油義大利麵 義大利麵, 絞肉, 洋蔥	煮 麥克雞塊 麥克雞塊	炸 產銷履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 洋蔥, 馬鈴薯	鮮奶	4.8	3	1.5		1	3	840
9/19 四	小米飯	蔥燒魚 魚丁, 油豆腐, 青蔥	燒 枸杞蒸蛋 小黃瓜, 甜不辣	炒 有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆, 紫糯米, 二砂		5.4	2.1	1.2			3	705
9/20 五	糙米飯	粉蒸肉 肉片, 地瓜	燒 小瓜炒甜條 小黃瓜, 甜不辣	炒 有機蔬菜	油蔥蒲瓜湯 蒲瓜, 油蔥酥, 大骨		5.3	2	1.5			2.8	689
9/23 一	白米飯	豆酥魚 魚丁, 豆酥, 豆腐	燒 原味蒸蛋 洗選蛋	蒸 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜, 大骨, 薑絲		5	2.4	1.2			3	700
9/24 二	糙米飯	花生豬腳 豬腳, 肉丁, 花生, 刈薯	燒 絲瓜麵線 絲瓜, 麵線, 枸杞	燒 有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄, 豆芽菜, 大骨	水果	5.3	2.3	1.2	1		3	773
9/25 三	特餐	鮮蔬玉米炒飯 白米, 玉米, 洋蔥, 紅蘿蔔	炒 筍燒油豆腐 油豆腐, 筍	燒 產銷履歷蔬菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔, 芹菜	優酪乳	5	2.1	1.3		1	2.8	770
9/26 四	麥片飯	醬燒大排 醬燒大排	炸 銀芽炒豆包 豆包絲, 綠豆芽, 紅蘿蔔	炒 有機蔬菜	地瓜QQ湯 地瓜, QQ結		5.1	2.1	1.3			2.8	677
9/27 五	糙米飯	泡菜燒雞 雞丁, 泡菜, 高麗菜	燒 洋芋炒蛋 馬鈴薯, 洗選蛋, 洋蔥	炒 蔬菜	筍片湯 筍, 大骨		5.3	2	1.5			2.8	689
9/30 一	白米飯	醬爆肉片 肉片, 洋蔥, 青椒	燒 開陽白菜 黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 肉絲	燒 有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米, 洗選蛋		5.1	2.2	1.1			2.8	680

※食材可能會有「甲殼類、魚、蛋、堅果種子、乳品、麩質、大豆」及其製品，有過敏體質者，敬請小心食用

本廠一律使用國產(台灣)豬肉品

菜單設計: 軒泰食品有限公司

菜單審核小組