

113年10月份 溪海國小菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全穀 (份)	蛋豆魚 肉 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)
10/1 二	糙米飯	山藥燒雞 雞丁, 山藥	燒 三杯茄子 茄子, 麵腸, 絞肉	滷 有機蔬菜	味噌鮮蔬湯 高麗菜, 洋葱, 味噌, 大骨	水果	6.2	2	2	1		2.6	811
10/2 三	特餐	油飯 糯米, 豆干丁, 菜脯, 紅蔥頭, 香菇	蒸 滷蛋+海帶 白煮蛋, 海帶結	滷 產銷履歷蔬菜	玉米蘿蔔湯 玉米, 蘿蔔, 芹菜, 大骨	鮮奶	6.2	2	1.6		1	2.7	826
10/3 四	蕎麥飯	鹽酥魚丁 魚丁, 地瓜	炸 田園四色 玉米粒, 紅蘿蔔, 三色丁, 絞肉	炒 有機蔬菜	桂圓銀耳湯 白木耳, 桂圓, 紅棗		6.3	2.2	1.2			3	775
10/4 五	糙米飯	冬瓜燒肉 肉丁, 冬瓜, 鹹冬瓜	燒 螞蟥上樹 冬粉, 高麗菜, 絞肉	炒 有機蔬菜	紫菜金菇湯 紫菜, 金針菇		5.3	2	1.4			2.6	677
10/5 六	台式炒麵 (親職日)	香滷雞腿 雞腿	滷 什錦炒雙花 青花, 白花, 彩椒, 菇	拌 有機蔬菜	綠豆芋圓湯 綠豆, 芋頭圓		5.3	2	1.4			2.6	677
10/7 一	白米飯	紅燒控肉 肉丁, 青木瓜, 青蔥	滷 醋拌海芽 海帶芽, 紅蘿蔔, 薑絲, 黃豆芽	拌 蔬菜	筍片湯 筍, 雞骨		5.5	2	2.1			2.1	686
10/8 二	糙米飯	玉米蒸肉餅 絞肉, 玉米, 豆腐	蒸 泡菜炒年糕 泡菜, 年糕, 高麗菜	拌 蔬菜	海帶黃芽湯 黃豆芽, 海帶芽, 大骨	水果	5.3	2.1	1.6	1		2	723
10/9 三	特餐	炸醬麵 拉麵, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 小黃瓜, 絞肉	煮 唐揚炸豆腐 油豆腐, 高麗菜, 洋葱	炸 產銷履歷蔬菜	黃瓜丸子湯 黃瓜, 魚丸	優酪乳	5.5	2	1.6		1	2	769
10/10 四		雙十國慶											
10/11 五		親職日補休											
10/14 一	白米飯	洋芋燉肉 肉片, 馬鈴薯, 洋葱	燉 香拌海帶根 海帶根, 干絲, 紅蘿蔔	煮 蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄, 高麗, 洋葱	產銷履歷奶	5.3	2.3	1.8			2.3	697
10/15 二	糙米飯	香酥雞翅 雞翅	滷 奶醬時蔬 南瓜, 白花菜, 洋葱, 紅蘿蔔	炒 有機蔬菜	刈薯大骨湯 刈薯, 大骨, 枸杞	水果	5.5	2	1.7	1		2.5	754
10/16 三	特餐	咖哩烏龍麵 烏龍麵, 高麗菜, 三色丁, 洋葱, 豬肉, 咖哩	炒 鹹酥什錦 百頁豆腐, 杏鮑菇, 地瓜	炸 產銷履歷蔬菜	味噌湯 豆腐, 味噌, 柴魚	鮮奶	5.3	2.1	1.5		1	2.5	783
10/17 四	地瓜飯	黑胡椒燒肉 肉片, 洋葱, 紅蘿蔔, 青蔥	燒 芹香甜不辣 芹, 甜不辣, 紅蘿蔔	炒 有機蔬菜	冬瓜山粉圓QQ 冬瓜塊, 山粉圓, 黑粉圓		5.5	2.2	1.6			2.3	698
10/18 五	糙米飯	豆瓣燒魚 魚丁, 豆腐, 青蔥	燒 菇菇蒸蛋 香菇, 洗選蛋	燒 有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 洗選蛋		5.3	2	2.2			2.5	693
10/21 一	白米飯	海苔雞丁 雞丁, 地瓜, 海苔粉	炸 蘿蔔燒麵輪 蘿蔔, 紅蘿蔔, 麵輪	滷 蔬菜	酸辣湯 豆腐, 脆筍絲, 木耳, 洗選蛋		5.2	2.3	1.8			2	676
10/22 二	糙米飯	筍乾燒肉 肉丁, 筍乾, 油豆腐	燒 白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 乾豆漿, 蝦米, 香菇絲	燒 有機蔬菜	蓮藕湯 蓮藕, 紅棗, 大骨	水果	5.5	2.1	1.6	1		2.1	741
10/23 三	特餐	客家炒飯條 飯條, 絞肉, 韭菜, 豆芽	炒 關東煮 蘿蔔, 豬血糕, 玉米, 油豆腐	煮 產銷履歷蔬菜	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜, 蛤蜊, 薑絲	優酪乳	4.5	2.2	1.5		1	2	712
10/24 四	薏仁飯	蔥燒魚片 魚片, 青蔥, 薑絲	蒸 原味蒸蛋 洗選蛋	蒸 有機蔬菜	紫米紅豆湯 紫米, 紅豆		5.5	2.3	1.6			2.5	715
10/25 五	糙米飯	宮保雞丁 雞丁, 杏鮑菇, 小黃瓜	燒 腰果彩丁 熟腰果, 三色丁, 玉米粒, 馬鈴薯	炒 有機蔬菜	絲瓜粉絲湯 絲瓜, 冬粉, 大骨		5.5	2.2	1.5			2.2	691
10/28 一	白米飯	打拋豬肉 絞肉, 洋葱, 九層塔	炒 時蔬天婦羅 地瓜, 豆, 茄子, 青椒, 菇	炸 蔬菜	木瓜枸杞湯 青木瓜, 枸杞, 大骨		5.2	2.3	1.7			2.3	687
10/29 二	糙米飯	茄汁燉肉丸 肉丸, 洋葱, 番茄, 馬鈴薯	燒 南瓜蔬菜煲 南瓜, 花椰, 菇, 紅蘿蔔	燒 有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 脆筍絲, 木耳, 洗選蛋	水果	5.2	2	1.8	1		2.4	731
10/30 三	特餐	鳳梨玉米炒飯 玉米粒, 洋葱, 紅蘿蔔, 雞蛋, 火腿	炒 滷味拼盤 海帶結, 油豆腐, 蘿蔔	滷 產銷履歷蔬菜	沙茶羹 脆筍絲, 白菜, 木耳, 紅蘿蔔, 肉絲	鮮奶	4.8	2	1.4		1	2.5	738
10/31 四	紫米飯	照燒魚丁 魚丁, 馬鈴薯	燒 蒜炒菜豆 菜豆, 紅蘿蔔, 肉絲	炒 有機蔬菜	綠豆麥仁湯 綠豆, 大麥仁		5	2.3	1.8			2.5	685

※食材可能有「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

午餐秘書

午餐秘書 張雅萍

主任

總務處主任 陳清池

校長

溪海國小校長 林文勝