

112年11月 溪海.圳頭國小菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋 肉 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)
10/30 一	白米飯	打拋豬肉 絞肉, 洋葱, 九層塔	炒 原味蒸蛋 洗選蛋	蒸 蔬菜	木瓜枸杞湯 青木瓜, 枸杞, 大骨		4.8	2	2.1			2.5	655
10/31 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	4.9	2.3	1.8	1		2.3	729
11/1 三	特餐	沙茶肉絲炒麵 油麵, 肉絲, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	炒 京燒豆腐 豆腐, 脆筍片, 紅蘿蔔, 香菇, 青蔥	炒 產銷蔬菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔, 貢丸, 芹菜	優酪乳	4	1.7	1.9		1	3	693
11/2 四	蕎麥飯	鹹酥魚丁 魚丁, 地瓜	炸 什錦燴鮮瓜 瓜, 肉片, 木耳, 紅蘿蔔	燴 有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁		5.4	2.6	2.2			3	768
11/3 五	糙米飯	糖醋雞丁 雞丁, 洋葱, 鳳梨, 小瓜	燒 什錦芽菜 豆芽, 木耳, 韭菜, 豆包絲, 紅蘿蔔	炒 有機蔬菜	蓮藕大骨湯 蓮藕, 大骨		4.8	2.2	1.8			2.4	658
11/6 一	白米飯	椒麻雞丁 雞丁, 高麗菜, 洋葱, 魚露	炸 白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 乾香菇, 蝦米	燒 蔬菜	筍片湯 筍片, 木耳, 大骨		4.5	2.5	1.6			2.5	660
11/7 二	糙米飯	蒲燒魚片 蒲燒魚片	蒸 菇炒雙花 青花菜, 白花菜, 菇	炒 有機蔬菜	青木瓜紅棗湯 青木瓜, 紅棗, 大骨	水果	4.8	2.6	1.3	1		2.2	728
11/8 三	特餐 (圳頭畢業旅行)	肉絲蛋炒飯 白米, 三色丁, 洋葱, 肉絲	炒 關東煮 甜不辣, 米血糕, 蘿蔔, 玉米	炒 產銷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	鮮奶	4	2	1		1	2.5	672
11/9 四	紅藜飯 漢三年級校外教學 (圳頭畢業旅行)	筍乾燒肉 筍干, 肉丁, 油豆腐	燒 絲瓜麵線 絲瓜, 麵線, 枸杞	燒 有機蔬菜	地瓜薑湯 地瓜, 薑		5	2.1	1.6			2.3	655
11/10 五	糙米飯 (圳頭畢業旅行)	香滷雞腿 雞腿	滷 培根高麗菜 高麗菜, 培根, 蒜末	炒 有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜, 豆捲, 枸杞		5	2.3	1.8			2.4	680
11/13 一	白米飯	京醬肉絲 肉絲, 小黃瓜, 洋葱, 甜麵醬黑豆醬	蒸 枸杞蒸蛋 洗選蛋, 枸杞	炒 蔬菜	菜脯雞湯 雞丁, 手切脯, 生香菇, 刈蓆		4.5	2.5	1.6			2.5	660
11/14 二	糙米飯	宮保雞丁 雞丁, 杏鮑菇, 辣椒	燒 芝香海芽 海帶芽, 黃豆芽, 白芝麻	炒 有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 脆筍絲, 木耳, 紅蘿蔔	水果	4.5	2.2	1.5	1		2.2	681
11/15 三	特餐	胡麻乾麵 小烏龍麵, 芝麻醬, 海帶芽, 蛋, 紅蘿蔔	煮 蘿蔔肉燥滷蛋 蛋, 蘿蔔, 絞肉	滷 產銷蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 洗選蛋	優酪乳	4	2	1.4		1	2.5	682
11/16 四	五穀飯	親子雞肉井 雞丁, 洗選蛋, 洋葱, 青蔥	燒 麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 青蔥	燒 有機蔬菜	椰香西米露 西谷米, 綠豆仁, 椰漿		5	3	1			2.3	710
11/17 五	糙米飯	奶油白醬魚丁 魚丁, 洋葱, 馬鈴薯	煮 雙色花菜 白花, 青花, 木耳	炒 有機蔬菜	青菜蛋花湯 高麗菜, 洗選蛋, 大骨	產銷豆漿	5	2.3	1.8			2.5	685
11/20 一	白米飯	醬燒大排 醬燒大排	燒 芽菜炒豆皮 豆包, 洋葱, 木耳, 綠豆芽, 紅蘿蔔, 肉絲	炒 蔬菜	薑絲海結湯 海帶結, 大骨		4.5	2.3	1.5			2.3	633
11/21 二	糙米飯	梅香燒雞 雞丁, 蘿蔔, 紫蘇梅	燒 柴魚蒸蛋 洗選蛋, 枸杞	蒸 有機蔬菜	田園蔬菜山藥湯 山藥, 玉米, 紅蘿蔔	水果	4.5	2.1	1	1		2.5	674
11/22 三	特餐	油飯 糯米, 肉絲, 乾香菇, 蝦米	蒸 飄香滷味 豆干, 玉米, 百頁, 蘿蔔	滷 產銷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 洗選蛋	鮮奶	4	2	1.2		1	2.5	677
11/23 四	小米飯	蔥燒魚丁 魚丁, 豆腐, 青蔥, 薑絲	蒸 海結燒麵輪 麵輪, 海帶結, 蘿蔔	燒 有機蔬菜	燒仙草 仙草原, 花豆, 綠豆, QQ		5	2.4	1.3	1		2.5	735
11/24 五	糙米飯	南瓜雞丁 雞丁, 南瓜, 洋葱	燒 佛跳牆 大白菜, 香菇, 芹菜, 紅蘿蔔	煮 有機蔬菜	藥燉排骨湯 白蘿蔔, 龍骨, 藥燉排骨包		5	2.5	1.5			2.5	693
11/27 一	白米飯	鐵板肉片 肉片, 洋葱, 紅蘿蔔	炒 蒜炒海帶根 海帶根, 紅蘿蔔, 芹菜	炒 蔬菜	芹香結頭湯 芹菜, 結頭菜		4.6	2.2				2.5	604
11/28 二	糙米飯	檸檬雞翅 雞翅, 檸檬	炸 咖哩豆腐 豆腐, 絞肉, 咖哩	燒 有機蔬菜	鮮菇白菜湯 大白菜, 菇, 紅蘿蔔	水果	5.3	2.5	1	1		3	784
11/29 三	特餐	通心粉湯麵 通心粉, 三色丁, 絞肉	煮 鹹酥什錦 地瓜, 馬鈴薯, 百頁豆腐	炸 產銷履歷蔬菜	芋泥包 芋泥包	優酪乳	5	2	1.2		1	3	769
11/30 四	小米飯	蘿蔔燒豬腳 豬腳丁, 肉丁, 蘿蔔	燒 玉米滑蛋 玉米, 洗選蛋	炒 有機蔬菜	紅豆麥片湯 紅豆, 麥片		5	2.4	1.3	1		2.5	735

※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

表單設計：軒泰食品有限公司

營養師：蔡佳好

午餐執行秘書：

午餐執行秘書：張雅萍

主任：

總務處主任：陳清池

校長：

溪海國小林文勝校長