



會稽國小 107年10月份午餐菜單

營養師 林儀

日期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	附餐	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)	
10/1 一	蔬食日 香Q白飯	油腐滷海結 油豆腐絞肉海結紅片(Q)(滷)	蟹絲炒蛋(Q) 雞蛋(Q)蟹絲紅絲(Q)木耳(炒)	吉園 圃	竹筍雞丁湯 竹筍雞丁	水果	5.5	2.6	2	2.5	1		803	
10/2 二	糙米飯	香滷豬排 豬排(滷)	黃瓜什菇(Q) 黃瓜(Q)金針菇香菇紅片(Q)(煮)	有機 蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜, 芋圓		5.7	2.7	2	2.5			764	
10/3 三	時蔬炒板條+照燒雞丁(S)+青菜(Q)+青木瓜肉片湯					豆漿非 基改	5.5	3.5	2	2.5			810	
		板條高麗菜(Q)魚板絲肉絲紅絲(Q)木耳(煮)	雞丁(S)洋蔥紅片(Q)(煮)	青菜(Q)	青木瓜, 肉片									
10/4 四	地瓜飯	茄汁彩椒魚丁(S) 魚丁(S)彩椒洋蔥(燒)	雙菇燴豆腐 豆腐, 絞肉, 鮑魚菇, 生香菇(燴)	有機 蔬菜	肉骨茶湯 排骨豆薯肉骨茶包		5.7	2.6	2.2	2.5			762	
10/5 五	燕麥飯	椒麻雞(S) 雞丁(S), 高麗菜(Q), 蒜(燒)	豆仁南瓜 南瓜毛豆仁絞肉紅丁(Q)(煮)	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐筍筍木耳紅絲(Q)雞蛋	水果	5.6	2.5	2.2	2.5	1		807	
10/8 一	蔬食日 香Q白飯	鐵板豆腐 油豆腐, 絞肉, 筍片, 高麗菜(Q), 紅片(Q), 木耳(炒)	三杯米血杏鮑菇(Q) 茄子(Q), 米血, 杏鮑菇, 薑, 九層塔(煮)	吉園 圃	海芽蛋花湯 紫菜雞蛋	水果	5.5	2.5	2	2.5	1		795	
10/9 二	糙米飯	紅燒肉(S) 肉丁(S)紅蘿蔔(Q), 白蘿蔔(燒)	培根高麗(Q) 高麗菜(Q)培根紅片(Q)(炒)	有機 蔬菜	椰香芋頭西米露 芋頭西谷米椰奶		5.7	2.6	2.3	2.5			764	
10/10 三	會稽國小 運動會	會小中高年級便當：白飯, 香滷雞腿(S), 螞蟻上樹, 什錦小瓜, 青菜(Q), 綠豆薏仁湯 會小低年級麵包：奶酥麵包+愛心牛奶球						5.6	2.6	2.5	2.5			762
10/11 四	什穀米飯	香酥魚丁 裹粉魚丁, 杏鮑菇(炸)	鮪魚洋蔥蛋(Q) 雞蛋(Q)鮪魚洋蔥(炒)	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲	優酪 乳	5.5	2.5	2	2.5		1	835	
10/12 五	小米飯	孜然炒肉片(S) 肉片(S), 洋蔥, 紅蘿蔔(Q), 孜然粉(炒)	西芹什錦 西芹, 豆管, 蒟蒻, 紅片(Q), 木耳(炒)	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜薑絲	水果	5.6	2.6	2	2.5	1		810	
10/15 一	會稽國小運動會補假一天!													
10/16 二	糙米飯	樹子魚丁 魚丁(S)豆腐樹子蔥薑(煮)	油燻筍絲 筍絲朴菜(煮)	有機 蔬菜	桂圓銀耳湯 銀耳桂圓		5.6	2.6	2.5	2.6			767	
10/17 三	白醬義大利麵+香烤雞翅(S)+青菜+薑絲海芽湯					鮮奶	5.5	2.5	2.3	2.8		1	856	
		義大利麵絞肉三色豆洋蔥+雞翅(S)(烤)		青菜(炒)	海芽雞蛋薑絲									
10/18 四	胚芽米飯	粉蒸排骨(S) 軟骨丁(S)地瓜(蒸)	腐乳高麗菜(Q) 高麗菜(Q)紅絲(Q)豆腐乳(炒)	有機 蔬菜	油腐細粉湯 油豆腐丁, 冬粉, 冬菜, 大骨		5.6	2.6	2.4	2.5			760	
10/19 五	麥片飯	瓜仔雞丁(S) 雞丁(S)脆瓜(滷)	茄汁洋芋 馬鈴薯紅蘿蔔(Q)洋蔥(煮)	有機 蔬菜	苦瓜排骨湯 苦瓜排骨	水果	5.7	2.6	2	2.5	1		817	
10/22 一	蔬食日 香Q白飯	沙茶干片高麗 干片絞肉高麗紅絲木耳蔥(炒)	蕃茄炒蛋(Q) 雞蛋(Q)蕃茄, 洋蔥, 青蔥(炒)	吉園 圃	白玉雞丁湯 雞丁蘿蔔紅蘿蔔	水果	5.5	2.5	2.3	2.5	1		803	
10/23 二	糙米飯	貴妃燒雞(S) 雞丁(S), 紅蘿蔔(Q), 洋蔥(燒)	天婦羅 地瓜, 花枝丸, 鮑魚菇/炸	有機 蔬菜	四寶甜湯 綠豆花生大豆麥片		5.6	2.6	2.4	2.6			764	
10/24 三	蛋汁雞絲麵+刈包(滷肉片(S)+酸菜+花生粉)+青菜					豆漿非 基改	5.7	3.5	2.4	2.5			834	
		雞絲麵雞蛋高麗菜(Q)紅絲(Q)(煮)	肉片(S)(滷) 酸菜 花生粉	青菜(炒)										
10/25 四	燕麥飯	甜麵醬鴨丁(S) 鴨丁(S)米血糕九層塔(炒)	什錦小瓜 小黃瓜素雞片木耳紅片(Q)(炒)	有機 蔬菜	筍片排骨湯 筍片排骨		5.6	2.6	2.6	2.5			765	
10/26 五	紫米飯	蔥燒魚排 魚排, 紅蘿蔔, 洋蔥, 木耳, 蔥, 蒜(煮)	蛋酥白菜(Q) 白菜(Q)雞蛋紅片(Q)木耳(煮)	有機 蔬菜	黃豆芽昆布湯 黃豆芽昆布湯	水果	5.5	2.5	2	2.8	1		809	
10/29 一	蔬食日 香Q白飯	腰果燒豆干 豆干小黃瓜腰果絞肉(燒)	玉米炒蛋(Q) 雞蛋(Q)玉米粒三色豆(炒)	吉園 圃	山藥排骨湯 山藥薏仁, 排骨	水果	5.5	2.5	2.2	2.5	1		800	
10/30 二	香鬆飯	蜜汁芝麻肉片(S) 肉片(S)洋蔥紅片(Q)白芝麻(燒)	扁蒲蝦皮 扁蒲蝦皮(煮)	有機 蔬菜	綠豆蓮子湯 綠豆, 蓮子		5.7	2.6	2.2	2.5			762	
10/31 三	炸醬麵+鹽酥雞丁(S)+青菜+綜合菇菇湯					優酪 乳	5.6	2.6	2.3	2.6		1	862	
		小拉麵碎干丁絞肉三色豆+雞丁(S)薯條九層塔(炸)		青菜(炒)	香菇金針菇秀珍菇高麗菜									

★營養小常識★糙米

糙米是稻米收割後，只除去不可吃的外殼皮，比起白米，含有更多的營養，包括豐富的維生素B群、維生素E、維生素K、膳食纖維.....等營養素。維生素E可以對抗自由基而防止老化；維生素K可以強健骨骼；膳食纖維則能增加腸胃蠕動、防止便秘。另外，糙米所需的消化時間，相對於白米比較長，而口感也較粗硬，需要細嚼慢嚥，因此可使腦中更有飽食的感覺。

供應商：皇佳食品廠