

東興國小10月菜單

潔達有限公司提供

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五(蔬食日)
10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
紫米飯 筍香扣肉 醬燒雙結 什錦白菜燒 青江菜 蔬菜豆腐湯	糙米飯 *黃金雞翅 黑胡椒豬柳 柴香高麗 大陸A菜 冬瓜粉圓 新鮮水果	白飯 蒜泥白肉 麻婆豆腐 肉片蒲瓜 小白菜 蘿蔔味噌湯	小薏仁飯 蒜香蒸魚 蜜汁叉燒肉 北港赤肉羹 有機味美菜 冬瓜排骨湯	和風炒飯 鮮菇蒸蛋 塔香干片 針菇大瓜 有機空心菜 海芽蛋花湯
醣類 91.55g 脂肪 22.00g 蛋白質 28.21g 熱量 677.04大卡	醣類 94.80g 脂肪 23.50g 蛋白質 28.56g 熱量 704.94大卡	醣類 90.50g 脂肪 23.00g 蛋白質 29.40g 熱量 686.60大卡	醣類 88.85g 脂肪 21.50g 蛋白質 27.77g 熱量 659.98大卡	醣類 91.85g 脂肪 21.00g 蛋白質 27.47g 熱量 666.28大卡
10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
雙十連假 		小米飯 菲力雞排 洋蔥炒蛋 關東煮 油菜 羅宋湯	胚芽飯 醃醃味滷肉 *香酥翅腿 金菇絲瓜 有機黑葉菜 豆薯湯	中華炒麵 阿婆滷蛋 小瓜細腐 香菇花椰 有機青松菜 薑絲海芽湯
		醣類 93.85g 脂肪 22.00g 蛋白質 28.47g 熱量 687.28大卡	醣類 92.05g 脂肪 24.00g 蛋白質 30.31g 熱量 705.44大卡	醣類 90.45g 脂肪 20.00g 蛋白質 26.59g 熱量 648.16大卡
10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
小米飯 *香酥魚 蜜汁印干 沙茶麵疙瘩 小白菜 日式味噌湯	大麥飯 義式燒雞 芹香黑輪 白菜滷 青江菜 玉米濃湯 新鮮水果+履歷豆漿	白飯 橙汁咕咾肉 蔥花炒蛋 大滷桶 大陸A菜 香菇大瓜湯	燕麥飯 咖哩燉雞 彩繪獅子頭 鮮蔬炒菇 有機空心菜 青菜豆腐湯	香鬆炒飯 海帶三絲 芙蓉蒸蛋 大阪燒高麗 有機小松菜 芋頭西米露
醣類 90.05g 脂肪 23.50g 蛋白質 29.31g 熱量 688.94大卡	醣類 93.90g 脂肪 21.00g 蛋白質 27.08g 熱量 672.92大卡	醣類 91.95g 脂肪 22.50g 蛋白質 30.29g 熱量 691.46大卡	醣類 93.30g 脂肪 23.50g 蛋白質 30.46g 熱量 706.54大卡	醣類 89.05g 脂肪 21.00g 蛋白質 27.11g 熱量 653.64大卡
10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
麥片飯 *無骨香雞排 番茄炒蛋 腐皮高麗 大陸A菜 金菇三絲湯	燕麥飯 大根燉肉 香烤小翅 什錦蒲瓜 空心菜 玉米蛋花湯 新鮮水果	白飯 三杯雞 壽喜小火鍋 鐵板豆芽 青江菜 金針肉絲湯	大麥飯 老薑燒肉 大溪豆干 甘梅地瓜 有機油江菜 蘿蔔排骨湯	白醬義大利麵 海苔虎皮蛋 鮮蔬百頁 雙色銀絲卷 有機荷葉白菜 味噌海芽湯
醣類 91.55g 脂肪 24.00g 蛋白質 28.91g 熱量 697.84大卡	醣類 93.10g 脂肪 22.00g 蛋白質 29.72g 熱量 689.28大卡	醣類 90.80g 脂肪 23.00g 蛋白質 29.46g 熱量 688.04大卡	醣類 91.05g 脂肪 20.50g 蛋白質 27.31g 熱量 657.94大卡	醣類 92.60g 脂肪 21.00g 蛋白質 28.22g 熱量 672.28大卡
10月30日	10月31日	 <p>膳食纖維助腸道 增加飽足感 刺激益菌生長 延緩血糖上升 降低膽固醇 膳食纖維多的食物 木耳 蘋果 花椰菜 胡蘿蔔 燕麥</p>		<p>◎表使用花生製品 每周有機蔬菜 *油炸烹調 使用非基改製品 國產驗證豆漿 每月擇日提供1次</p>
醣類 91.35g 脂肪 22.00g 蛋白質 28.07g 熱量 675.68大卡	醣類 94.10g 脂肪 23.50g 蛋白質 28.52g 熱量 701.98大卡			<p>使用 台灣豬肉</p> 