

致民國中 104年9月份葷食菜單

日期	8/31星期一	9/1 星期二	9/2 星期三	9/3 星期四	9/4 星期五
主食	麥片飯	糙米飯	義式茄汁炒麵	糙米飯	麥片飯
主菜	五香雞腿	瓜仔雞	香酥魚排	薑母鴨	黑胡椒豬柳
副菜	玉米炒蛋	三彩肉絲羹	綜合關東煮	金茸細絲	什錦肉羹
青菜	美味青菜	美味青菜	美味青菜	美味青菜	美味青菜
湯	日式海芽湯	南瓜濃湯	三色甜湯	味噌豆腐湯	塔香竹筍湯
附餐	水果	光泉鮮奶		光泉豆漿	水果
日期	9/7星期一	9/8星期二	9/9星期三	9/10星期四	9/11星期五
主食	白米飯	小米飯	中式炒飯	燕麥飯	糙米飯
主菜	宮保雞丁	蘿蔔燉肉	香滷雞翅	鮮蝦排	三杯雞
副菜	咖哩洋芋	開陽瓠瓜	海芽蒸蛋	木須肉片	金針豆腐煲
青菜	美味青菜	美味青菜	美味青菜	美味青菜	美味青菜
湯	錦繡三絲湯	山藥雞湯	薑片地瓜湯	枸杞冬瓜湯	香菇黃瓜湯
附餐	水果	光泉鮮奶		光泉豆漿	水果
日期	9/14星期一	9/15星期二	9/16星期三	9/17星期四	9/18星期五
主食	白米飯	麥片飯	客家板條	糙米飯	紫米飯
主菜	鐵板鴨	芝麻雞排	花枝排	京醬排骨	香菇燒雞
副菜	鮮筍炒肉絲	塔香海茸	什錦滷味	紅蓼炒蛋	芹香黑輪
青菜	美味青菜	美味青菜	美味青菜	美味青菜	美味青菜
湯	小魚味噌湯	金針豆薯湯	薏仁綠豆湯	酸辣湯	雙K丸片湯
附餐	水果	光泉鮮奶		光泉豆漿	水果
日期	9/21星期一	9/22星期二	9/23星期三	9/24星期四	9/25星期五
主食	芝麻飯	糙米飯	台式炒飯	地瓜飯	糙米飯
主菜	鐵路肉排	咖哩雞丁	三杯魷魚	茄汁燒雞丁	香酥雞腿
副菜	開陽滷白菜	螞蟻上樹	彩繪三絲	黃瓜肉羹	洋蔥炒蛋
青菜	美味青菜	美味青菜	美味青菜	美味青菜	美味青菜
湯	青木瓜排骨湯	養生湯	紅豆甜湯	薑絲海芽湯	茶壺湯
附餐	水果	光泉鮮奶		光泉豆漿	水果
日期	9/28星期一	9/29星期二	9/30星期三	 <p>買 買當季、當地的食物；買少包裝或少人工加工的食物；買剛剛好吃得完的分量；就可以買得低碳又省錢！</p> <p>吃 營養均衡不挑食；吃飯只吃八分飽；多吃蔬菜水果，定量選擇肉類；少油、少糖、少鹽，才能吃得低碳又健康！</p> <p>低碳飲食 是一種好習慣，而且可以讓大家吃得更營養、更健康，同時還可以保護地球！</p>	
主食	 <p>齊聚團圓慶中秋 花好月圓人團圓</p>	糙米飯	肉絲炒麵		
主菜		紅燒腿排	腰果雞丁		
副菜		蕃茄豆腐蛋	瓠瓜燴丸片		
青菜		美味青菜	美味青菜		
湯		玉米濃湯	仙草蜜		
附餐		鮮奶/豆漿	水果		

永禾餐盒有限公司 提供
電話：037-851600 傳真：037-851657