

提供4章1Q及非基改食材

國琳團膳

107年10月菜單

同德國小

供應二、五年級、教職員、潛能開發班

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯品 | 全穀根莖類(份) | 豆魚肉蛋類(份) | 蔬菜類(份) | 油脂類(份) | 熱量 | |
|-------|----|-----------|---|--|--|-------|---|----------|--------|--------|-----|-----|
| 10/1 | 一 | 美味白飯 | 咖哩雞丁 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞丁, 咖哩粉, 煮</small> | 冬瓜燜肉Q <small>冬瓜, 紅蘿蔔, 溫體豬絞肉, 燜</small> | 滷蛋乾末Q <small>雞蛋, 非基改豆干末, 滷</small> | 吉園圃蔬菜 | 紫菜湯 <small>紫菜, 雞蛋, 煮</small> | 5.4 | 2.5 | 2 | 2.4 | 724 |
| 10/2 | 二 | 薏仁飯 | 泡菜肉片Q <small>肉片, 高麗菜, 炒</small> | 開陽青菜Q <small>蝦米, 青菜, 紅蘿蔔, 炒</small> | 燒賣彩繪 <small>燒賣, 蔬菜, 蒸</small> | 有機蔬菜 | 綜合香菇湯 <small>蔬菜, 金針菇, 香菇, 煮</small> | 5.5 | 2.4 | 2 | 2.3 | 719 |
| 10/4 | 四 | 肉絲蛋炒飯 蔬食日 | 薯餅 <small>薯餅, 炸</small> | 滷蛋絞肉Q <small>雞蛋, 絞肉, 滷</small> | 洋蔥豆包Q <small>洋蔥, 紅蘿蔔, 豆包, 炒</small> | 有機蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 <small>蘿蔔, 大骨, 煮</small> | 5.4 | 2.5 | 2 | 2.3 | 719 |
| 10/5 | 五 | 糙米飯 | 三杯雞丁Q <small>雞丁, 九層塔, 炒</small> | 培根高麗Q <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 培根, 炒</small> | 乾丁小魚雙拼 <small>豆乾丁, 小魚乾, 炒+波浪薯條, 炸</small> | 有機蔬菜 | 羅宋湯 <small>高麗菜, 番茄, 雞蛋, 煮</small> | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.3 | 712 |
| 10/8 | 一 | 美味白飯 | 麥當勞雞腿 <small>雞腿, 炸</small> | 香菇蒸蛋 <small>雞蛋, 香菇, 蒸</small> | 香菇四彩C <small>玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 香菇, 煮</small> | 吉園圃蔬菜 | 酸辣湯 <small>豆腐, 雞蛋, 紅蘿蔔, 煮</small> | 5.2 | 2.4 | 2 | 2.3 | 698 |
| 10/9 | 二 | 紫米飯 | 薑燒里肌 <small>里肌, 燒</small> | 雞絲青菜 <small>雞肉絲, 青菜, 紅蘿蔔, 炒</small> | 酸菜麵腸 <small>酸菜, 麵腸, 炒</small> | 有機蔬菜 | 冬瓜山粉圓 <small>冬瓜磚, 山粉圓, 煮</small> | 5.2 | 2.4 | 2 | 2.3 | 698 |
| 10/10 | 三 | 美味白飯 | 香酥雞腿排 <small>雞腿排, 炸</small> | 蒸蛋 <small>雞蛋, 蒸</small> | 香菇冬瓜 <small>冬瓜, 香菇, 炒</small> | 季節蔬菜 | 紅豆湯 <small>紅豆, 煮</small> | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 735 |
| 10/11 | 四 | 五穀飯 | 古早扣肉 <small>豬肉, 滷</small> | 彩繪白花 <small>彩椒, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 白花, 炒</small> | 雞塊*2 <small>雞塊, 炸</small> | 有機蔬菜 | 關東煮 <small>白蘿蔔, 甜不辣, 煮</small> | 5.4 | 2.5 | 2 | 2.4 | 724 |
| 10/12 | 五 | 可口白飯 | 鐵板魚丁 <small>魚丁, 洋蔥, 炒</small> | 油瓜絞肉 <small>油瓜, 絞肉, 炒</small> | 白菜金針豆皮 <small>大白菜, 金針菇, 豆皮, 炒</small> | 有機蔬菜 | 冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜, 薏仁, 煮</small> | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.4 | 717 |
| 10/15 | 一 | 運動會補假 | | | | | | | | | | |
| 10/16 | 二 | 什錦炒麵 | 滷雞腿 <small>雞腿, 滷</small> | 薯條 <small>薯條, 炸</small> | 肉絲青菜Q <small>肉絲, 青菜, 紅蘿蔔, 炒</small> | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 <small>味噌, 豆腐, 煮</small> | 5.4 | 2.5 | 2 | 2.3 | 719 |
| 10/18 | 四 | 小米飯 | 蔥油雞 <small>雞丁, 薑絲, 青蔥, 炒</small> | 什錦油腐 <small>油豆腐, 紅蘿蔔, 絞肉, 炒</small> | 芋香大白Q <small>芋頭, 大白菜, 紅蘿蔔, 炒</small> | 有機蔬菜 | 銀芽肉絲湯 <small>豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔, 煮</small> | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.4 | 717 |
| 10/19 | 五 | 美味白飯 | 紅燒大排 <small>大排, 紅燒</small> | 梅干絞肉Q <small>梅乾菜, 絞肉, 炒</small> | 蘿蔔燜肉 <small>紅白蘿蔔, 豬肉, 燜</small> | 有機蔬菜 | 大頭菜雞湯 <small>大頭菜, 雞丁, 煮</small> | 5.2 | 2.5 | 2 | 2.4 | 710 |
| 10/22 | 一 | 可口白飯 | 叉燒肉 <small>叉燒肉, 炸</small> | 香菇高麗Q <small>香菇, 高麗菜, 紅蘿蔔, 炒</small> | 紅燒豆腐 <small>非基改豆腐, 絞肉, 青蔥, 紅燒</small> | 吉園圃蔬菜 | 香菇雞湯 <small>香菇, 雞丁, 煮</small> | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.4 | 717 |
| 10/23 | 二 | 胚芽飯 | 花生豬腳Q <small>花生, 豬腳, 煮</small> | 福州丸青菜 <small>福州丸, 青菜, 炒</small> | 洋蔥炒蛋Q <small>洋蔥, 雞蛋, 炒</small> | 有機蔬菜 | 竹筍肉羹湯 <small>竹筍, 肉羹, 煮</small> | 5.4 | 2.5 | 2 | 2.4 | 724 |
| 10/25 | 四 | 紫米飯 | 蔥燒魚 <small>魚丁, 洋蔥, 紅燒</small> | 蒜味香腸 <small>香腸, 煎</small> | 洋芋肉絲 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 肉絲, 煮</small> | 有機蔬菜 | 綠豆西米露 <small>綠豆, 西米露, 煮</small> | 5.2 | 2.4 | 2 | 2.4 | 702 |
| 10/26 | 五 | 美味白飯 | 檸檬雞翅C <small>雞翅, 烤</small> | 田園四色C <small>玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 絞肉, 炒</small> | 海結雙味 <small>海帶結, 豆干, 煮</small> | 有機蔬菜 | 三絲羹湯 <small>蔬菜, 煮</small> | 5.3 | 2.4 | 2 | 2.4 | 709 |
| 10/29 | 一 | 糙米飯 | 紅燒豬腩 <small>紅白蘿蔔, 豬腩, 紅燒</small> | 蒸蛋 <small>雞蛋, 蒸</small> | 乾丁小魚 <small>豆乾丁, 小魚乾, 炒</small> | 吉園圃蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜, 薑絲, 煮</small> | 5.5 | 2.4 | 2 | 2.4 | 723 |
| 10/30 | 二 | 義大利麵 | 鹹酥雞 <small>雞丁, 九層塔, 炸</small> | 番茄肉醬+奶黃包 <small>番茄, 玉米粒, 絞肉, 炒+奶黃包, 蒸</small> | 開陽大白 <small>蝦米, 大白菜, 紅蘿蔔, 炒</small> | 有機蔬菜 | 玉米濃湯 <small>玉米粒, 雞蛋, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 煮</small> | 5.4 | 2.4 | 2 | 2.4 | 716 |

午餐秘書：

學務主任：

校長：

*本菜單中含有過敏原物質(例:海鮮類, 雞蛋, 乳製品, 堅果類等), 請注意食用

營養師 李景惠

*10/25(四)公糧米回饋水果一份, 每份60大卡

