

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

