



# 美味午餐

# 同德國小 107.10月午餐菜單

供應年級:3、4年級



營養師 陳宇薇

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	水果	熱單				
							類	肉	類	類	類	類				
1	一	燕麥飯	親子雞肉丼 <small>雞丁(S) 洋葱雞蛋-煮</small>	白菜福丸燒 <small>白菜(Q) 香菇福州丸-煮</small>	蜜汁芝麻黑干 <small>黑豆干芝麻-燒</small>	吉園 園	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜肉片薑絲</small>	5.8	2.7	2	2.6	776				
2	二	香Q白飯	傳統滷排骨 <small>排骨-滷</small>	咖哩肉醬 <small>馬鈴薯(Q) 絞肉洋葱-煮</small>	鮮炒高麗 <small>高麗菜(Q) 紅蘿蔔木耳-炒</small>	有機 蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒雞蛋</small>	6	2.5	2	2.5	770				
4	四	胚芽米飯 <b>蔬食日</b>	鍋燒油腐 <small>油豆腐杏鮑菇九層塔薑-燒</small>	蒲瓜總匯 <small>蒲瓜(Q) 紅蘿蔔木耳-煮</small>	香香滷蛋 <small>滷蛋海結-滷</small>	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆薏仁</small>	5.8	2.7	2	2.5	771				
8	一	五穀米飯	鮮嫩雞腿排 <small>雞腿排(S)-滷</small>	和風蘿蔔煮 <small>蘿蔔(Q) 肉片魚豆腐黑輪丁-煮</small>	炸醬肉燥 <small>碎干丁絞肉毛豆-煮</small>	吉園 園	青木瓜肉片湯 <small>青木瓜肉片</small>	5.8	2.7	2	2.6	776				
9	二	香Q白飯	南洋沙嗲豬 <small>肉片(S) 洋葱-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔(Q) 雞蛋-炒</small>	雞塊&鮮枝捲 <small>雞塊鮮枝捲-炸</small>	有機 蔬菜	竹筍雞丁湯 <small>筍片雞丁</small>	5.8	2.6	2	2.7	773				
10	三	<b>運動會：香Q白飯+香滷雞腿+玉米炒蛋+瓜仔肉+紅仁花椰菜+青菜+坡蜜果菜汁</b>						雞腿(S)-滷 菜紅片-炒 青菜(Q)-炒	玉米粒(S) 三色豆雞蛋-炒	脆瓜絞肉-滷	花椰	5.9	2.6	2	2.5	771
11	四	千島香鬆飯	糖醋魚丁 <small>裹粉魚丁甜椒洋葱-煮</small>	菇菇冬瓜 <small>冬瓜(Q) 絞肉金針菇香菇薑絲-煮</small>	西芹干片 <small>西芹(Q) 干片紅絲-炒</small>	有機 蔬菜	白玉排骨湯 <small>蘿蔔排骨</small>	5.8	2.7	2	2.5	771				
15	一	<b>運動會補假一天!</b>														
16	二	海苔肉鬆飯	黃金魚排 <small>魚排-炸</small>	洋蔥肉絲 <small>洋蔥(Q) 肉絲紅絲-炒</small>	筍片什錦 <small>筍片蒟蒻木耳-炒</small>	有機 蔬菜	洋芋濃湯 <small>馬鈴薯紅丁雞蛋</small>	5.8	2.7	2	2.5	771				
18	四	香Q白飯	香濃咖哩雞 <small>雞丁(S) 馬鈴薯-煮</small>	大瓜鮮燴 <small>黃瓜(Q) 香菇木耳-煮</small>	客家小炒 <small>干片乾魷魚肉絲紅絲木耳蔥-炒</small>	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽雞蛋</small>	5.9	2.6	2	2.5	771				
22	一	麥片飯	鹽烤翅小腿*2 <small>翅小腿(S)-烤</small>	芋香白菜滷 <small>白菜(Q) 芋頭丁豆包絲-煮</small>	魚香豆腐 <small>豆腐絞肉-煮</small>	吉園 園	田園南瓜湯 <small>南瓜青豆紅丁雞蛋</small>	5.8	2.6	2	2.6	768				
23	二	香Q白飯	鐵板炒豬肉 <small>肉片(S) 蔥洋葱-炒</small>	白醬洋芋 <small>馬鈴薯(Q) 紅蘿蔔毛豆仁-煮</small>	雞柳雙併 <small>雞柳甜不辣-炸</small>	有機 蔬菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆紫米</small>	6	2.5	2	2.7	779				
25	四	茄汁義大利麵	蔥燒里肌排 <small>里肌排醬-燒</small>	銀絲捲 <small>銀絲捲-蒸</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜肉絲干絲木耳紅絲-炒</small>	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜雞丁薑絲</small>	5.8	2.7	2	2.5	1	831			
29	一	香Q白飯	普羅旺斯燉肉 <small>肉丁(S) 馬鈴薯義式香料-煮</small>	金茸扁蒲 <small>扁蒲(Q) 金針菇肉絲-煮</small>	巷式咖哩什錦 <small>油腐黃金球豆竹洋葱-煮</small>	吉園 園	芙蓉濃湯 <small>玉米粒青豆紅丁雞蛋</small>	5.8	2.7	2	2.5	771				
30	二	五穀米飯	五香三節翅 <small>三節翅(S)-滷</small>	芹香素雞片 <small>西芹(Q) 素雞片紅片-炒</small>	瓜仔肉燥 <small>脆瓜絞肉-煮</small>	有機 蔬菜	海結排骨湯 <small>海結排骨</small>	6	2.6	2	2.5	778				

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，10/25(四)回饋水果一次。