

開瑄國小 104 年 10 月份午餐食譜

供應日數 21 天

期日	期星	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	備註
10/1	四	白米飯	黃豆薑海帶	青椒肉片	時令蔬菜	蕃茄蛋豆腐湯	水果
10/2	五	白米飯	三杯嫩油腐	酸菜麵腸	時令蔬菜	芥菜蘑菇湯	水果
10/5	一	白米飯	鹹酥雞	拌雙絲	時令蔬菜	蛤仔冬瓜湯	水果
10/6	二	糙米飯	沙茶魚丁	咖哩馬薯	時令蔬菜	酸菜豬血湯	水果
10/7	三	肉絲炒飯			時令蔬菜	關東煮	水果
10/8	四	白米飯	洋芋燒肉	蒜苗香腸	時令蔬菜	青木瓜排骨湯	水果
10/12	一	五穀飯	米血雞丁	糖醋豆包	時令蔬菜	蘿蔔貢丸湯	水果
10/13	二	白米飯	醋溜魚片	粉蒸肉丸子	時令蔬菜	冬瓜河蜆湯	水果
10/14	三	米粉冬粉			時令蔬菜	酸辣湯	水果
10/15	四	白米飯	糖醋排骨	火腿蒸蛋	時令蔬菜	紫米桂圓湯	水果
10/16	五	白米飯	黃豆薑海帶	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	地瓜湯	水果
10/19	一	白米飯	三杯雞	客家小炒	時令蔬菜	結頭魚丸湯	水果
10/20	二	五穀米飯	香酥旗魚	鐵板豆腐	時令蔬菜	海芽蛋花湯	水果
10/21	三	鹹飯			時令蔬菜	玉米濃湯	水果
10/22	四	白米飯	蔥爆豬柳	螞蟻上樹	時令蔬菜	鮮蔬豆腐湯	水果
10/23	五	白米飯	糖醋豆包	咖哩洋芹	時令蔬菜	紅豆薏仁湯	水果
10/26	一	白米飯	炒雞塊	蕃茄炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔貢丸湯	水果
10/27	二	五穀米飯	香酥旗魚	玉米炒蛋	時令蔬菜	營養蔬菜湯	水果
10/28	三	拉麵			時令蔬菜	玉米濃湯	水果
10/29	四	白米飯	沙茶魚丁	咖哩海鮮豆腐褒	時令蔬菜	酸菜鴨湯	水果
10/30	五	白米飯	冬瓜燜豆輪	三杯素腰花	時令蔬菜	蔬菜五行湯	水果