

仙吉.瓦礫國小107年10月份菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	水果	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal
10月1日	一	白飯	什錦炒飯	蒸鍋貼*2	季節時蔬	金針菇龍骨湯		5.2	1.6	1.1		2.5		624.0
10月2日	二	地瓜飯	川耳子雞	沙茶魷魚羹	季節時蔬	綠豆湯		5.6	1.5	2.0		2.5		667.0
10月3日	三	麵	什錦炒麵	蟹黃燒賣*1		玉米濃湯	優質水果	5.0	1.4	1.1		2.5	0.5	625.0
10月4日	四	白飯	豆乳雞	南瓜咖哩鮮蔬	季節時蔬	蕃茄蛋花湯		5.7	1.9	1.2		2.5		684.0
10月5日	五	五穀飯	腐乳燒排骨	脆根雙絲	有機蔬菜	瓜子雞湯	優質水果	4.5	1.7	1.8		2.5	0.5	630.0
10月8日	一	白飯	三杯杏鮑菇	洋蔥炒蛋	季節時蔬	冬瓜湯		4.5	2.1	2.2		2.5		640.0
10月9日	二	地瓜飯	京醬肉片	白菜滷	季節時蔬	檸檬山粉圓		4.7	1.7	2.1		2.5		621.5
10月10日	三	~ 國慶日放假 ~												0.0
10月11日	四	白飯	五香肉燥	玉米炒三丁	季節時蔬	海芽蛋花湯		5.3	2.3	1.1		2.5		683.5
10月12日	五	五穀飯	泰式檸檬雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	四神湯	優質水果	4.9	2.3	1.1		2.5	0.5	685.5
10月15日	一	麵	麵線羹	茶葉蛋*1	季節時蔬		保久乳	3.0	2.2	1.4	0.8	2.5		618.5
10月16日	二	地瓜飯	新疆大盤雞	海帶三絲	季節時蔬	冬瓜西米露		5.1	2.1	1.2		2.5		657.0
10月17日	三	白飯	皮蛋瘦肉粥	蒸銀絲卷*1			優質水果	5.6	1.7	1.2		2.5	0.5	692.0
10月18日	四	白飯	黑胡椒豬柳	芹香黑輪片	季節時蔬	玉米龍骨湯		5.1	1.4	1.8		2.5		619.5
10月19日	五	紫米飯	沙茶雞丁	高麗菜炒培根	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯	優質水果	4.5	1.6	2.5		2.5	0.5	640.0
10月22日	一	白飯	田園滷味	香蔥炒蛋	季節時蔬	和風味噌湯		4.5	2.0	1.6		2.5		617.5
10月23日	二	五穀飯	味噌蔥燒排骨	雞絲拉皮	季節時蔬	地瓜麥仁湯		5.3	1.8	1.8		2.5		663.5
10月24日	三	白飯	招牌飯湯	蒸水餃*3			優質水果	4.7	1.8	1.1		2.5	0.5	634.0
10月25日	四	白飯	三杯雞	炒三鮮	季節時蔬	肉骨茶湯		4.8	1.7	1.6		2.5		616.0
10月26日	五	地瓜飯	玉米蒸肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	優質水果	5.8	1.7	1.3		2.5	0.5	708.5
10月29日	一	白飯	咖哩炒飯	日式蒸蛋	季節時蔬	酸辣湯		4.8	2.3	1.2		2.5		651.0
10月30日	二	地瓜飯	糖醋干烹雞	什錦火鍋菜	季節時蔬	芋香西米露		5.0	1.9	1.7		2.5		647.5
10月31日	三	米飯	赤肉羹飯	蒸奶黃包*1			優質水果	5.5	1.4	1.2		2.5	0.5	662.5

◎菜單中『🍄』記號為本月新菜色

◎有底色的日期為無肉日

◎有底色的日期為無肉日

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

蘇秀美

主任：

教師兼總務主任 郭聰智

校長

屏東縣瓦礫國民小學校長 林政昌