

仙吉.瓦礫國小107年11月份菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	水果	全穀根莖類(份)	蛋豆魚肉類(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
11月1日	四	白飯	五香肉燥	炒三色	季節時蔬	蕃茄蛋花湯		5.1	2.8	1.1		2.5		707.0
11月2日	五	五穀飯	碎米雞丁	沙茶魷魚羹	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	優質水果	4.8	1.7	1.9		2.5	0.5	653.5
11月5日	一	白飯	三杯烤麩	雙色炒蛋	季節時蔬	鮮菇海芽湯	保久乳	4.5	1.8	1.2	0.8	2.5		688.5
11月6日	二	地瓜飯	馬鈴薯燉肉	芹香甜不辣	季節時蔬	檸檬山粉圓		5.7	1.7	1.3		2.5		671.5
11月7日	三	米飯	照燒雞丁炒飯	蒸水餃*3		四神湯	優質水果	5.5	1.7	0.6		2.5	0.5	670.0
11月8日	四	白飯	蘑菇醬炒肉片	糖醋油豆腐丁	季節時蔬	香菇雞湯		4.8	2.8	1.6		2.5		698.5
11月9日	五	紫米飯	豆乳雞	高麗菜炒肉片	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	優質水果	5.3	1.7	2.0		2.5	0.5	691.0
1月12日	一	麵	義大利麵	蒸銀絲卷*1	季節時蔬	蘿蔔黑輪湯		6.3	1.1	1.9		2.5		683.5
1月13日	二	地瓜飯	沙茶雞丁	玉米肉末	季節時蔬	冬瓜西米露		5.5	1.9	1.4		2.5		675.0
1月14日	三	米飯	飯湯	蒸燒賣*1			優質水果	4.5	1.2	1.1		2.5	0.5	575.0
1月15日	四	白飯	洋芋蒸肉	海帶三絲	季節時蔬	肉骨茶湯		5.0	2.2	1.4		2.5		662.5
1月16日	五	紫米飯	紅燒雞丁	椒鹽雙拼	有機蔬菜	玉米濃湯	優質水果	5.5	2.2	1.2		2.5	0.5	722.5
1月19日	一	白飯	宮保豆干	日式蒸蛋	季節時蔬	茶壺湯		4.6	2.5	1.1		2.5		649.5
1月20日	二	地瓜飯	咖哩雞丁	炒三鮮	季節時蔬	綠豆麥仁湯		6.0	1.6	1.4		2.5		687.5
1月21日	三	米飯	皮蛋瘦肉粥	蒸黑糖小饅頭*2			優質水果	5.7	1.7	1.0		2.5	0.5	694.0
1月22日	四	白飯	魚香燒排骨	螞蟻上樹	季節時蔬	黃瓜鮮菇湯		5.1	1.3	2.2		2.5		622.0
1月23日	五	五穀飯	蠔油雞丁	玉米燴豆腐	有機蔬菜	冬瓜大骨湯	優質水果	4.8	2.1	1.5		2.5	0.5	673.5
1月26日	一	白飯	什錦炒飯	蒸奶黃包*1	季節時蔬	和風味噌湯		4.9	1.6	1.0		2.5		600.5
1月27日	二	地瓜飯	三杯雞	全家福	季節時蔬	芋頭西米露		5.3	1.5	1.9		2.5		643.5
1月28日	三	米飯	沙茶豬肉燴飯	鮮蔬雞肉餅*1		金針菇湯	優質水果	4.5	1.9	1.1		2.5	0.5	627.5
1月29日	四	白飯	泰式打拋肉	白菜滷	季節時蔬	瓜子雞湯		5.1	2.7	1.9		2.5		719.5
1月30日	五	五穀飯	咖哩雞丁	鮮蔬田條	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	優質水果	5.1	1.6	1.5		2.5	0.5	657.0

◎有底色的日期為無肉日

養師：陳淑貞

午餐秘書：

主任：

校長：