

仙吉.瓦礫國小108年8.9月份菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	水果	全穀 豆魚 雜糧 類(份)	肉 類(份)	蔬 菜 類(份)	乳 品 類(份)	蛋 類(份)	果 種 類(份)	油脂 類(份)	水 果 類(份)	熱 量kcal	
8月30日	五	紫米飯	紅燒雞丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	金針菇龍骨湯		5.1	1.6	1.9			2.5		637.0		
9月2日	一	白飯	沙茶豬肉燴飯	蒸奶黃包*1	季節時蔬	和風味噌湯		5.6	2.0	1.4			2.5		689.5		
9月3日	二	地瓜飯	干蔥豆豉雞	脆根雙絲	季節時蔬	枸杞銀耳蓮子湯		4.6	2.3	1.5			2.5		644.5		
9月4日	三	麵	紅燒豬肉麵	麥克雞塊*2			水果	5.3	1.9	1.0			2.5	0.5	681.0		
9月5日	四	白飯	鹹酥雞	毛豆三丁	季節時蔬	黃瓜龍骨湯		5.5	2.2	1.5			2.5		700.0		
9月6日	五	五穀飯	五香肉燥	高麗菜炒肉片	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	水果	4.5	2.3	2.2			2.5	0.5	685.0		
9月9日	一	白飯	香菇燒豆腐	香蔥炒蛋	季節時蔬	玉米蛋花湯	水果	4.8	2.2	1.3			2.5	0.5	676.0		
9月10日	二	地瓜飯	咖哩雞丁	雙色炒肉絲	季節時蔬	檸檬山粉圓		5.5	1.8	1.2			2.5		662.5		
9月11日	三	米飯	招牌飯湯	蒸銀絲卷*1			水果	5.5	1.3	1.1			2.5	0.5	652.5		
9月12日	四	白飯	蘑菇醬炒肉片	炒三鮮	季節時蔬	關東煮湯		5.0	2.0	2.2			2.5		667.5		
9月13日	五	~ 中秋節放假 ~															0.0
9月16日	一	麵	銅燒雞絲麵	茶葉蛋*1	季節時蔬	保久乳		3.1	2.0	1.6	0.8		2.5		615.5		
9月17日	二	地瓜飯	京醬肉片	紅燒什錦羹	季節時蔬	綠豆麥仁湯		5.5	1.8	1.8			2.5		677.5		
9月18日	三	米飯	照燒雞粒炒飯	蒸蟹黃燒賣*1		肉骨茶湯	水果	4.9	1.5	0.8			2.5	0.5	618.0		
9月19日	四	白飯	馬鈴薯燉肉	鐵板豆腐	季節時蔬	瓜子雞湯		5.0	2.6	1.4			2.5		692.5		
9月20日	五	五穀飯	蒜香雞丁	玉米粒炒肉末	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5.2	1.6	1.2			2.5	0.5	656.5		
9月23日	一	白飯	三杯杏鮑菇	日式蒸蛋	季節時蔬	酸辣湯		4.5	2.0	1.1			2.5		605.0		
9月24日	二	地瓜飯	醬爆雞丁	芹香甜不辣	季節時蔬	冬瓜西米露		5.3	1.5	1.3			2.5		628.5		
9月25日	三	米飯	皮蛋瘦肉粥	蒸水餃*3			水果	4.0	1.7	0.7			2.5	0.5	587.5		
9月26日	四	白飯	腐乳燒排骨	什錦火鍋菜	季節時蔬	枸杞雞湯		5.1	1.9	1.7			2.5		654.5		
9月27日	五	五穀飯	蠔油雞丁	白菜滷	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.8	1.5	1.9			2.5	0.5	638.5		
9月30日	一	白飯	什錦炒飯	蒸鍋貼*2	季節時蔬	香菇排骨湯		5.4	1.5	1.2			2.5		633.0		

◎有底色的日期為無肉日

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

主任：

校長：