

仙吉.瓦礫國小108年10月份菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	水果	全穀類(份)	豆類(份)	魚肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	水果類(份)	油脂類(份)	熱量kcal
10月1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2日	三	麵	什錦炒麵	蟹黃燒賣*1	水果	玉米濃湯		5.0	1.4	1.1				2.5	625.0
10月3日	四	白飯	五香肉燥	四季豆炒雞絲	季節時蔬	海芽蛋花湯		4.5	2.5	1.5				2.5	652.5
10月4日	五	五穀飯	泰式檸檬雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	四神湯	水果	4.9	2.3	1.1				2.5	685.5
10月5日	六	燕麥飯	味噌蔥燒排骨	脆根雙絲	有機蔬菜	瓜子雞湯	水果	4.7	1.7	1.4				2.5	634.0
10月7日	一	白飯	三杯杏鮑菇	洋蔥炒蛋	季節時蔬	冬瓜湯		4.5	1.5	2.1				2.5	592.5
10月8日	二	地瓜飯	宮保雞丁	白菜滷	季節時蔬	枸杞銀耳蓮子湯		5.1	1.5	1.7				2.5	624.5
10月9日	三	米飯	赤肉羹飯	奶香玉米酥*1	水果			5.5	1.2	1.2				2.5	647.5
10月10日	四														0.0
10月11日	五														0.0
~ 國慶日連假 ~															
10月14日	一	麵	麵線羹	茶葉蛋*1	季節時蔬	保久乳		3.0	2.2	1.2	0.8	2.5			613.5
10月15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	1.6	1.2				2.5	619.5
10月16日	三	白飯	皮蛋瘦肉粥	蒸銀絲卷*1	水果			6.0	1.8	0.8				2.5	717.5
10月17日	四	白飯	黑胡椒豬柳	芹香黑輪片	季節時蔬	玉米龍骨湯		5.4	1.4	1.7				2.5	638.0
10月18日	五	紫米飯	沙茶雞丁	高麗菜炒培根	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯	水果	4.5	1.6	2.5				2.5	640.0
10月21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	1.9				2.5	625.0
10月22日	二	五穀飯	腐乳燒排骨	雞絲拉皮	季節時蔬	地瓜麥仁湯		5.3	1.8	1.5				2.5	656.0
10月23日	三	白飯	招牌飯湯	蒸水餃*3	水果			4.7	1.6	1.1				2.5	619.0
10月24日	四	白飯	三杯雞	炒三鮮	季節時蔬	肉骨茶湯		5.2	1.6	1.7				2.5	639.0
10月25日	五	小米飯	玉米蒸肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	酸辣湯	水果	5.7	2.0	1.4				2.5	726.5
10月28日	一	白飯	咖哩炒飯	日式蒸蛋	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.8	2.2	1.0				2.5	638.5
10月29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	1.8	1.7				2.5	640.0
10月30日	三	米飯	沙茶豬肉燴飯	蒸奶黃包*1	水果	枸杞雞湯		5.5	1.6	1.2				2.5	677.5
10月31日	四	白飯	筍干燒肉	炒三色	季節時蔬	蕃茄蛋花湯		5.1	1.8	1.1				2.5	632.0

◎菜單中『』記號為本月新菜色

◎有底色的日期為無肉日

營養師：陳淑貞
 ◎有底色的日期為無肉日

午餐秘書：

主任：

校長：