

裕民田精緻午餐



青溪國小
114年10月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全膳 供應 (份)	主膳 供應 (份)	副膳 供應 (份)	點心 供應 (份)	水果 (份)	
★ 10/1	三	義大利麵	香酥雞腿 雞腿/炸	獨門番茄肉醬 絞肉、玉米、洋芋、蕃茄、紅蘿蔔/煮	薑菇蒲瓜煮 紅蘿蔔、蒲瓜、鮮菇/煮	產銷履歷蔬菜	蜜豆燒仙草 仙草、蜜豆、芋圓、00	5	2	2	2	7	
★ 10/2	四	白米飯	洋芋燉豬 紅蘿蔔、豬肉、洋芋/燉	瓜仔肉燥 絞肉、干丁、瓜仔/煮	韭菜銀芽 豆芽、紅蘿蔔、韭菜/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蛋、玉米	5	2	1	2	7	
★ 10/3	五	小米飯	油腐蠔油魚 鯰魚丁、油腐、鮮菇/燒	地瓜薯條 地瓜薯條/炸	和風白玉 蘿蔔、紅蘿蔔、肉片/煮	有機蔬菜	蔬菜總匯湯 金針菇、高麗菜、肉片	5	2	2	2	7	
10/6	一	中秋節放假一天~ 											
★ 10/7	二	麥片香飯	黑胡椒豬柳 豬肉、洋蔥、蔥/炒	酥炸雞堡排 雞堡排/炸	鮮炒高麗 高麗、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	豆奶	5	2	2	2	7
★ 10/8	三	白米飯	香燒雞腿排 雞腿排/燒	滷味拼盤 素雞、杏鮑菇、九層塔、海帶根、絞肉/燒	香燻鮮筍 筍、蒜、紅蘿蔔/燻	產銷履歷蔬菜	綠豆湯 綠豆、00		5	2	2	2	7
★ 10/9	四	白米飯	正宗回鍋魚 鯰魚丁、豆干、高麗菜/燒	糖醋黑輪 西芹、黑輪/炒	枸杞冬瓜肉燥 冬瓜、絞肉、枸杞/燒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 鮮菇、雞丁、蘿蔔		5	2	2	2	7
★ 10/10	五	運動會圓便當：白米飯+香滷雞腿或鐵路豬排+玉米炒蛋+瓜仔肉燥+鮮炒大白菜+季節時蔬											
10/13	一	~運動會補假~ 											
★ 10/14	二	白米飯	紅燒扣肉 肉丁、蘿蔔、紅蘿蔔/燒	茄汁燴蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	拌炒三絲 海帶絲、白干絲、紅絲/拌	有機蔬菜	筍片湯 筍片、鮮菇、肉片		5	2	2	2	7
★ 10/15	三	羅勒麵	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	奶燉洋芋塊 馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔/煮	醬燒甜不辣 甜不辣、芝麻/燒	產銷履歷蔬菜	香芋西米露 西米露、芋頭		5	2	1	2	7
★ 10/16	四	白米飯	京醬魚丁 鯰魚丁、豆芽/燒	芙蓉蒸蛋 蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸	古早味滷白菜 大白菜、紅蘿蔔、豆皮、金針菇/煮	有機蔬菜	香濃玉米湯 玉米、蛋、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
★ 10/17	五	胚芽米飯	杏鮑菇燒雞 雞丁、豆薯、杏鮑菇/燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、絞肉/炒	木須黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳/煮	有機蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、豬肉		5	2	2	2	7
★ 10/20	一	雜糧飯	蔥香嫩豬 肉片、洋蔥、蔥/燒	滷味燙 四分干、金針、高麗/燴	香酥可樂餅 玉米布丁酥/炸	產銷履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜、豬肉片		5	2	2	2	7
★ 10/21	二	白米飯	夜市鹽酥雞 雞肉/炸	香濃咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	鮮脆花椰 花椰菜、木耳、肉絲/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、蛋		5	2	2	2	7
★ 10/22	三	白米飯	蒜香里肌排 里肌排/燒	沙茶豆腐 沙茶、豆腐、大白、金針菇/煮	紅燒蘿蔔 番茄、蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結/煮	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆、00		5	2	2	2	7
★ 10/23	四	紫米飯	味噌燒魚 魚丁、高麗菜、紅蘿蔔/燒	酸甜燒餃*2 水餃/燒	金黃乳酪蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔、起司/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲		5	2	2	2	7
10/24	五	光復節補假一天~ 											
★ 10/27	一	白米飯	檸檬雞翅 檸檬雞翅/燒	紅燒油腐 油腐、青蔥/燒	鹹水時蔬 高麗菜、金針菇、敏豆/煮	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋		5	2	2	2	7
★ 10/28	二	小米飯	日式咖哩雞 洋芋、紅蘿蔔、雞丁/煮	醬燒麵腸 芝麻、芹、麵腸/燒	鮮煮蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	粉絲冬菜湯 冬菜、粉絲、鮮菇		5	2	1	2	7
★ 10/29	三	主廚拌麵	喀滋魚排 虱目魚排/炸	滷香世家 酸菜心、素肚、四分干/滷	蛋酥白菜 大白菜、蛋、木耳/煮	季節蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜、芋圓		5	2	1	2	7
★ 10/30	四	蕎麥飯	三杯塔香雞 雞丁、九層塔、豆干/燒	番茄炒蛋 蛋、番茄、洋蔥/炒	家常燉蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔、香菇/煮	有機蔬菜	風味海結湯 海結、豆芽、油腐		5	2	2	2	7
★ 10/31	五	白米飯	泡菜雞丁 雞丁、金針菇、高麗菜、泡菜/燒	玉米燴毛豆 玉米、毛豆仁、洋芋/燒	鮮炒香筍 筍、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	豆薯雞湯 雞丁、豆薯、鮮菇		5	2	2	2	7

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 譚芯惠

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉

*本菜單中含有食品過敏原，如魚類、蛋、含麩質之穀物、大豆等，有特殊過敏體質請特別注意使用之食材。

HALLOWEEN



*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜