

114 年 1007-1009 週菜單

菜單內肉品產地為臺灣

		10 月 6 日	10 月 7 日	10 月 8 日	10 月 9 日	10 月 10 日	10 月 11 日
早餐	主食		雞茸玉米粥 鍋貼*3	晨光葡萄吐司	義大利麵		
	副菜		鮮美食蔬 水煮蛋	鮭魚薯泥	脆薯 鮮美食蔬		
	湯品			紅茶	南瓜金菇湯		
	早餐人數		250	410	250		
午餐	主食		白飯	白飯	白飯		
	主菜		奶香燉肉	香滷雞腿	黃金魚塊		
	副菜		碧綠雙鮮 玉米炒蛋 鮮美時蔬	豆瓣肉醬 番茄杏菇 鮮美時蔬	海結燒肉 蒜炒高麗 鮮美時蔬		
	中學副菜		椒鹽什錦	紹子豆腐	螞蟻上樹		
	湯品		白蘿蔔排骨湯	綠豆薏仁湯	白菜蛋花湯		
	水果		當季水果	當季水果	當季水果		
	全穀雜糧(份)		4.6	4.8	4.6		
	豆魚蛋肉(份)		2.5	2.5	2.3		
	蔬菜(份)		2.2	2	2.1		
	油脂(份)		2	2.1	2.3		
	水果(份)		1	1	1		
	小學熱量(大卡)		714.5	716	709.5		
	全穀雜糧(份)		6.6	6.3	5.8		
	豆魚蛋肉(份)		3	2.7	2.5		
	蔬菜(份)		2.2	2.4	2.1		
	油脂(份)		2.5	2.3	2.5		
	水果(份)		1	1	1		
	中學熱量(大卡)		886	849.5	818.5		
	預估 人數		中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 1000		
晚餐	主食		白飯	白飯			
	主菜		左公雞	油蔥雞			
	副菜		小瓜拌肉絲 蛋酥高麗 金菇蒲瓜 鮮美時蔬	梅菜肉末 紅絲炒蛋 冬瓜雙燴 鮮美時蔬			
	湯品		酸辣湯	紫菜金菇湯			
	晚餐人數		600	400			

※當季蔬菜:油菜、青江菜、茼白菜、莧菜...等時令蔬菜；當季水果:香蕉、西瓜、木瓜、芭樂...等時令水果。

若因天氣或食材因素須更改菜單，敬請師生見諒。