

114 年 1117-1121 週菜單

菜單內肉品產地為臺灣

		11 月 17 日	11 月 18 日	11 月 19 日	11 月 20 日	11 月 21 日	11 月 22 日
早餐	主食	雞茸玉米粥 肉圓*2	藍莓貝果	義大利麵	肉絲蛋炒飯	麻醬麵	手工水餃*8
	副菜	鮮美食蔬	鮪魚薯泥	脆薯 鮮美食蔬	豆干小魚 鮮美食蔬	乾炒紹子 鮮美食蔬	滷蛋 泡菜
	湯品		熱牛奶	南瓜金菇湯	海芽湯	三絲湯	雜菇湯
	早餐人數	200	410	380	250	380	90
午餐	主食	白飯	燕麥飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	奶香燉肉	玫瑰雞腿	黃金魚塊	紅燜雞丁	壽喜燒	
	副菜	佛跳牆 魚香粉絲 鮮美時蔬	雪菜肉末干丁 番茄杏菇 鮮美時蔬	桂筍燒肉 海絲豆芽 鮮美時蔬	青椒豆干肉絲 彩繪花椰 鮮美時蔬	碧綠雙鮮 玉米炒蛋 鮮美時蔬	
	中學副菜	椒鹽什錦	章魚燒*2	紹子豆腐	培根高麗	燒賣*2	
	湯品	白蘿蔔排骨湯	綠豆麥片湯	白菜蛋花湯	魷魚羹	味噌湯	
	水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	
	全穀雜糧(份)	5.1	5	4.6	4.5	4.9	
	豆魚蛋肉(份)	2.3	2.6	2.5	2.7	2.6	
	蔬菜(份)	1.4	1.6	1.9	1.7	1.7	
	油脂(份)	2.3	2.1	2.5	2.2	2.3	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	728	739	729	719	744	
	全穀雜糧(份)	6.8	6.5	5.6	5.5	7.2	
	豆魚蛋肉(份)	2.5	2.7	3	2.9	2.7	
	蔬菜(份)	1.5	1.7	2	2.3	1.8	
	油脂(份)	2.6	2.5	2.6	2.3	2.4	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	878	872	844	824	919	
	預估 人數	中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 1000	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	白飯	薏仁飯	白飯	
	主菜	左公雞	無錫排骨	蔥油雞排	鐵路排骨	花枝排	
	副菜	小瓜拌肉絲 蛋酥高麗 金菇蒲瓜 鮮美時蔬	芹菜中卷 高麗菜捲 榨菜豆干 鮮美時蔬	打拋肉 南瓜炒蛋 冬瓜雙燴 鮮美時蔬	碎米雞丁 蒜炒四季 韓式年糕 鮮美時蔬	黑椒肉絲 木須高麗 鐵板豆腐 鮮美時蔬	
	湯品	酸辣湯	蓮藕雞湯	紫菜金菇湯	紅茶珍珠	山藥排骨湯	
	晚餐人數	600	600	400	600	220	

※當季蔬菜:油菜、青江菜、莪白菜、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。