

114 年 0803-0808 週菜單

菜單內肉品產地為臺灣

		8 月 3 日	8 月 4 日	8 月 5 日	8 月 6 日	8 月 7 日	8 月 8 日
早餐	主食	乾拌麵 蒜泥白肉	揚州炒飯	丹麥起司火腿	肉骨茶麵	鮭魚手捲	手工水餃*7
	副菜	油豆腐 鮮美食蔬	什香菜 鮮美食蔬	烤地瓜*1 鮮蔬炒蛋	青椒豆干 鮮美食蔬	鮮美食蔬	滷蛋*1 泡菜
	湯品	紫菜蛋花湯	珍珠虱目魚丸	玉米濃湯		關東煮	雜菇湯
	早餐人數	300	396	396	250	390	100
午餐	主食	白飯	白飯	白飯	蕎麥飯	白飯	
	主菜	紅燒雞	無錫小排	滷雞排	豆豉燒肉	黃金魚排	
	副菜	竹筍肉片 塔香海根 鮮美時蔬	麻婆豆腐 花菜蝦球 鮮美時蔬	青椒肉絲 蒜香紫茄 鮮美時蔬	西芹魷魚 蛋酥白菜 鮮美時蔬	滷雞翅 黃瓜貢片 鮮美時蔬	
	中學副菜	酸菜麵腸	蛋黃芋圓	蛤肉絲瓜	小瓜雞絲	玉米肉末	
	湯品	番茄洋蔥湯	冬瓜湯	紫菜蛋花湯	韭菜豬血湯	地瓜 QQ 圓	
	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)	4.8	4.5	4.5	4.5	4.7	
	豆魚蛋肉(份)	2.3	2.9	2.5	2.6	3	
	蔬菜(份)	1.9	1.4	1.6	1.8	1.3	
	油脂(份)	2.2	2.1	2.2	2.2	2.3	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	715	722	701	714	750	
	全穀雜糧(份)	5.8	6.8	5.5	5.5	6.3	
	豆魚蛋肉(份)	2.6	3	2.8	2.9	3.3	
	蔬菜(份)	2.2	1.6	2.3	2.4	1.5	
	油脂(份)	2.4	2.5	2.3	2.3	2.5	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	824	913.5	816	826	898	
	預估 人數	中學 1325 小學 657	中學 1325 小學 657	中學 1325 小學 657	中學 1325 小學 657	中學 1325 小學 657	
晚餐	主食	白飯	白飯	鐵板麵	白飯	白飯	
	主菜	梅干燒肉	銀蒜蒸魚	蘑菇肉片	蔥油雞腿	親子丼	
	副菜	小瓜炒雞丁 蝦捲*2 雙菇南瓜 鮮美時蔬	洋芋燒肉 鴻喜菇蒲瓜 培根白菜 鮮美時蔬	烤翅小腿*2 地瓜薯條 清炒高麗 鮮美時蔬	小籠包*2 海帶滷杏菇 桂筍肉絲 鮮美時蔬	榨菜豆干 螞蟻上樹 蒜炒花椰 鮮美時蔬	
	湯品	雙色蘿蔔湯	紅豆麥片湯	玉米濃湯	黃芽排骨湯	金針大骨湯	
	晚餐人數	490	490	350	490	280	

※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。