

115 年 0810-0814 週菜單

菜單內肉品產地為臺灣

		8 月 10 日	8 月 11 日	8 月 12 日	8 月 13 日	8 月 14 日	8 月 15 日
早餐	主食	土魷魚羹麵	肉末蛋炒飯	披薩	芋香粥 滷蛋	蚵仔麵線	鍋貼*7
	副菜	炸豆腐 泡菜	燒賣 水煮蛋 鮮美食蔬	鮪魚沙拉	水煎包 鮮美食蔬	鮮美食蔬 蔥肉餡餅	檸檬雞柳條 涼拌黃瓜
	湯品		味噌湯	紅茶			豆漿
	早餐人數	250	350	400	250	350	100
午餐	主食	白飯	白飯	炸醬乾拌麵	白飯	白飯	
	主菜	義式燉肉	樹子蒸魚	玫瑰雞腿	黑椒豬排	左公雞	
	副菜	蝦仁炒蛋 螞蟻上樹 鮮美時蔬	白蘿蔔排骨酥 木耳高麗 鮮美時蔬	八寶肉醬 什錦滷味 鮮美時蔬	三杯中卷 洋芋培根 鮮美時蔬	酸菜肉絲 玉米筍菜豆 鮮美時蔬	
	中學副菜	薑拌藕片	蒜炒豆干	海帶三絲	叉燒包	椒鹽花枝丸	
	湯品	竹筍排骨湯	黃豆芽番茄湯	海芽蛋花湯	綠豆薏仁湯	冬瓜龍骨湯	
	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	5.1	5.2	5.1	5.4	
	豆魚蛋肉(份)	3	2.6	2.8	2.5	2.3	
	蔬菜(份)	2	1.7	1.5	1.4	1.7	
	油脂(份)	2.2	2.3	2.3	2.5	2.2	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	784	758	775	752	752	
	全穀雜糧(份)	6.6	6.1	6.2	7.2	6.5	
	豆魚蛋肉(份)	3.1	3.7	3	2.7	2.8	
	蔬菜(份)	2.2	1.9	2.1	1.6	1.9	
	油脂(份)	2.4	2.5	2.5	2.7	2.5	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	917	924	884	928	885	
	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	滷雞排	紅燒肉	焗烤鯛魚	沙茶雞丁	滷豬腳	
	副菜	蔥爆肉絲 塔香茄子 開陽蒲瓜 鮮美時蔬	雞茸拌寒天 豆醬桂筍 金菇水蓮 鮮美時蔬	鹹蛋蒸肉 碗豆精靈 南瓜炒蛋 鮮美時蔬	茄菇肉片 袖珍絲瓜 宮保 4 分干 鮮美時蔬	滑蛋雞茸 刺瓜貢片 西芹雙魷 鮮美時蔬	
	湯品	黃瓜魚丸湯	米苔目甜湯	苦瓜雞湯	金針排骨湯	紫菜菇湯	
	晚餐人數	490	490	400	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。