

115 年 0817-0822 週菜單

菜單內肉品產地為臺灣

		8 月 17 日	8 月 18 日	8 月 19 日	8 月 20 日	8 月 21 日	8 月 22 日
早餐	主食	肉絲炒飯	日式烏龍麵	墨西哥奶酥	沙茶麵疙瘩	壽司盒	鮭魚湯麵
	副菜	香菇貢丸*2 鮮美食蔬	滷蛋 鮮美食蔬	生菜沙拉	拌干絲 鮮美食蔬	茶葉蛋 鮮美食蔬	油腐丁 鮮美食蔬
	湯品	竹筍三絲湯		豆漿	旗魚丸湯	玉米濃湯	
	早餐人數	200	250	380	400	400	100
午餐	主食	白飯	白飯	白飯	薏仁飯	白飯	
	主菜	蠔油雞腿	黃金魚塊	蘑菇豬肉	紅燜雞	南瓜燉肉	
	副菜	佛跳牆 鴻喜菇蒲瓜 鮮美時蔬	梅菜肉末 奶油白菜 鮮美時蔬	田園蝦仁 海結杏鮑菇 鮮美時蔬	豆干燒肉 蝦皮高麗 鮮美時蔬	雙色炒蛋 滷味 鮮美時蔬	
	中學副菜	炸銀絲卷	銀芽三絲	白蘿蔔糕	雙色燒賣	洋芋炒菜豆	
	湯品	刺瓜湯	冬瓜排骨湯	紅豆麥片湯	黃芽排骨湯	海芽金菇湯	
	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)	4.8	4.6	5.5	4.5	5.6	
	豆魚蛋肉(份)	2.5	2.3	2.2	3.2	2.7	
	蔬菜(份)	1.8	2	1.7	1.6	1.5	
	油脂(份)	2.3	2.5	2.2	2.2	2.3	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	732	717	751	754	795	
	全穀雜糧(份)	6.8	5.6	6.5	6.8	7	
	豆魚蛋肉(份)	2.7	2.6	3.3	3.5	2.9	
	蔬菜(份)	2	2.7	1.9	1.8	1.8	
	油脂(份)	3.5	2.7	3	2.3	2.5	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	946	836	945	947	925	
	預估 人數	中學 1325 小學 718	中學 1325 小學 718	中學 1325 小學 718	中學 1325 小學 718	中學 1325 小學 718	
晚餐	主食	白飯	日式烏龍麵	白飯	白飯	白飯	
	主菜	無錫小排	蔥香炒雞丁	鹹冬瓜蒸肉	豆豉燒肉	炸雞排	
	副菜	芹香花枝 三色蛋 白玉燒麵輪 鮮美時蔬	桂筍肉絲 酸菜麵腸 塔香海根 鮮美時蔬	滷雞翅 黃瓜貢片 義式薯塊 鮮美時蔬	涼拌小瓜 蛋酥白菜 沙茶魷魚 鮮美時蔬	炒絲瓜 蝦仁花椰 榨菜肉絲 鮮美時蔬	
	湯品	地瓜 Q 園	番茄蛋湯	味噌湯	韭菜豬血湯	肉羹湯	
	晚餐人數	330	450	490	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。