

115 年 0831-0905 週菜單

菜單內肉品產地為臺灣

		8 月 31 日	9 月 1 日	9 月 2 日	9 月 3 日	9 月 4 日	9 月 5 日
早餐	主食	皮蛋瘦肉粥	烏龍麵	鮮奶刈包	肉絲蛋炒飯	大亨堡	叉燒包*2
	副菜	油豆腐 福州丸 鮮美食蔬	玉米餅*2 鮮美食蔬	馬鈴薯沙拉 炒蛋&火腿片	韓式洋蔥燒 鮮美食蔬	起司豬排 生菜沙拉	薯條 鮮美食蔬
	湯品		香菇貢丸湯	豆漿	番茄豆腐湯	冬瓜撞奶	蔬菜湯
	早餐人數	200	436	436	250	436	135
午餐	主食	白飯	白飯	胚芽飯	蕎麥飯	五穀飯	
	主菜	卡啦雞腿	豆豉蒸魚	義式香草雞丁	蔥燒小排	茄汁燉肉	
	副菜	榨菜肉絲 黃瓜鮮匯 鮮美時蔬	八寶肉醬 韭菜豆芽 鮮美時蔬	洋蔥肉片 奶汁燴白花 鮮美時蔬	蝦仁炒蛋 年糕炒什蔬 鮮美時蔬	鹹蛋炒杏菇 海帶三絲 鮮美時蔬	
	中學副菜	麻婆豆腐	歐姆蛋	珍珠丸*2	菇炒水蓮	滷雞翅	
	湯品	海芽蛋花湯	綠豆湯	南瓜大骨湯	蘿蔔排骨湯	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)	4.9	5.7	4.5	5.8	5	
	豆魚蛋肉(份)	2.4	2.3	2.4	2.5	2.5	
	蔬菜(份)	1.7	1.5	1.8	1.6	1.8	
	油脂(份)	2.7	2.2	2.4	2.3	2.4	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	747	768	708	797	750	
	全穀雜糧(份)	5.9	6.8	6	6.9	6.1	
	豆魚蛋肉(份)	3	2.7	2.9	2.6	3.3	
	蔬菜(份)	1.9	1.8	2	2.2	2	
	油脂(份)	2.9	2.5	2.5	2.5	2.6	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	876	896	860	905	901	
	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	芋頭飯	白飯	白飯	藜麥飯	
	主菜	粉蒸排骨	麻油雞	古早味滷肉排	黃金魚塊	無骨香雞排	
	副菜	洋蔥炒魷魚 蠔油燜筍 乾煸季豆 鮮美時蔬	紅燒豆腐 肉末紫茄 開陽蒲瓜 鮮美時蔬	小瓜花生豆丁 椒鹽甜條 白菜滷 鮮美時蔬	回鍋肉 三杯米血 紅絲高麗 鮮美時蔬	洋芋肉片 蘿蔔麵輪 小瓜蒟蒻 鮮美時蔬	
	湯品	玉米大骨湯	羅宋湯	薑絲冬瓜湯	燒仙草	魚丸湯	
	晚餐人數	656	656	450	656	656	

※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。