

115 年 0914-0919 週菜單

菜單內肉品產地為臺灣

		9 月 14 日	9 月 15 日	9 月 16 日	9 月 17 日	9 月 18 日	9 月 19 日
早餐	主食	香菇肉粥	鐵板麵	義美鬆餅	油片米粉湯	鍋貼*7	什錦麵線
	副菜	雞捲 鮮美食蔬	水煮蛋 麥克雞塊*2 鮮美食蔬	蘋果薯泥	蒜泥白肉 鮮美食蔬	豆干小魚 小黃瓜	海苔丸 紅絲青花
	湯品		金茸白菜湯	豆漿		酸辣湯	
	早餐人數	200	380	440	250	400	100
午餐	主食	白飯	藜麥飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	蔥油雞	壽喜燒	紅燜雞	蒲燒魚	日式豬排	
	副菜	回鍋肉片 韭菜甜條 鮮美時蔬	義式香草雞丁 杏菇滷海結 鮮美時蔬	季豆排骨酥 沙茶麵疙瘩 鮮美時蔬	豆干滷肉 脆炒土豆絲 鮮美時蔬	菜脯蛋 沙茶魚蛋 鮮美時蔬	
	中學副菜	三杯炸蛋	蛋黃芋丸*2	番茄炒蛋	西芹炒香腸	高麗菜捲	
	湯品	黃芽大骨湯	玉米濃湯	白菜豆腐湯	冬瓜湯	椰汁西米露	
	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)	6	5.2	5.8	5.3	5.5	
	豆魚蛋肉(份)	2.3	2.4	2.5	3	2.8	
	蔬菜(份)	1.5	1.7	1.5	1.2	1.4	
	油脂(份)	2.3	2.1	2.3	2.2	2.3	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	793	741	794	785	793	
	全穀雜糧(份)	7.1	6.4	6.9	6.4	6.5	
	豆魚蛋肉(份)	3	3.2	2.8	3.5	2.9	
	蔬菜(份)	1.7	1.9	2	1.5	1.8	
	油脂(份)	2.8	2.3	2.5	2.4	2.5	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	950	899	915	916	890	
	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	五穀飯	白飯	白飯	
	主菜	虱目魚排	栗子雞丁	芋頭燒肉	玫瑰雞腿	蘑菇燜肉	
	副菜	麻婆豆腐 洋蔥炒肉絲 炒絲瓜 鮮美時蔬	梅菜肉末 蒜香扁蒲 焗烤南瓜 鮮美時蔬	鹹蛋花枝 腐皮青椒 黑輪炒高麗 鮮美時蔬	打拋肉燥 煉乳銀絲卷 什錦花椰 鮮美時蔬	泡菜雞丁 雪菜干丁 鮮蔬冬粉 鮮美時蔬	
	湯品	綠豆綜合圓	金針湯	大黃瓜排骨湯	肉羹湯	味噌湯	
	晚餐人數	600	600	450	600	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。