

115 年 0921-0924 週菜單

菜單內肉品產地為臺灣

		9 月 21 日	9 月 22 日	9 月 23 日	9 月 24 日	9 月 25 日	9 月 26 日
早餐	主食	打拋豬炒飯	義大利麵	芝士軟法	炒粿條		
	副菜	黃金起司球*2 鮮美食蔬	蒜味豆干 鮮美食蔬	麥克雞塊*2 小瓜蛋薯泥	腐皮花枝 鮮美食蔬		
	湯品	紫菜菇湯	新竹貢丸湯	熱牛奶	大滷湯		
	早餐人數	200	380	430	250		
午餐	主食	白飯	薏仁飯	白飯	醉醬麵		
	主菜	香菇雞	奶香玉米魚	梅汁排骨	香酥雞腿		
	副菜	南瓜炒蛋 青椒肉絲 鮮美時蔬	筍干滷肉 番茄白菜 鮮美時蔬	泡菜豆腐 火腿銀芽 鮮美時蔬	八寶肉醬 拌炒海帶絲 鮮美時蔬		
	中學副菜	蝦捲	蔥肉餡餅	紅蘿蔔炒蛋	洋蔥炒香腸		
	湯品	海帶金菇湯	黃瓜排骨湯	榨菜三絲湯	味噌蛋花湯		
	水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果		
	全穀雜糧(份)	5.1	4.9	4.8	4.5		
	豆魚蛋肉(份)	2.9	2.4	2.5	3		
	蔬菜(份)	1.6	1.8	1.7	1.5		
	油脂(份)	2.3	2.2	2.2	2.6		
	水果(份)	1	1	1	1		
	小學熱量(大卡)	778	727	725	754		
	全穀雜糧(份)	6.5	6.9	5.8	5.6		
	豆魚蛋肉(份)	3.2	3	2.9	3.5		
	蔬菜(份)	1.8	2	2.2	1.9		
	油脂(份)	2.6	2.3	2.4	2.8		
	水果(份)	1	1	1	1		
	中學熱量(大卡)	917	921	846	888		
	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		
晚餐	主食	紫米飯	白飯	白飯			
	主菜	洋蔥豬排	番茄燉雞	豆瓣魚			
	副菜	三鮮紫茄煲 香菜拌干絲 蒜炒蒲瓜 鮮美時蔬	雪菜肉末 高麗菜捲*1 蠔油鮮菇 鮮美時蔬	孜然烤雞翅 義式炒雜蔬 馬蹄條 鮮美時蔬			
	湯品	綜合豆花	麵線羹	蘿蔔排骨湯			
	晚餐人數	600	600	450			

※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。