

115 年 1005-1008 週菜單

菜單內肉品產地為臺灣

		10 月 5 日	10 月 6 日	10 月 7 日	10 月 8 日	10 月 9 日	
早餐	主食	土魷魚羹麵	晨光吐司 起司片	壽司盒	油片米粉湯		
	副菜	香菇貢丸*2 鮮美時蔬	火腿片 鮮蔬炒蛋	茶葉蛋 鮮美時蔬	蒜泥白肉 鮮美時蔬		
	湯品		熱牛奶	鮮魚味噌湯			
	早餐人數	200	410	420	250		
午餐	主食	白飯	藜麥飯	白飯	白飯		
	主菜	卡啦雞腿排	豆豉蒸魚	咕咾肉	香料滷雞		
	副菜	青豆玉米蝦仁 開陽白菜 鮮美時蔬	三杯米血雞丁 西芹炒菇 鮮美時蔬	鹹蛋中卷 蒜香高麗菜 鮮美時蔬	麻婆豆腐 黃芽肉絲 鮮美時蔬		
	中學副菜	碎脯炒蛋	脆薯	蝦米胡瓜	韭菜甜條		
	湯品	蘿蔔排骨湯	刺瓜丸片湯	紅豆紫米湯	紫菜蛋花湯		
	水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果		
	全穀雜糧(份)	5	5.8	5.5	4.5		
	豆魚蛋肉(份)	2.3	2.5	2.3	2.8		
	蔬菜(份)	1.5	1.7	1.8	1.5		
	油脂(份)	2.6	2.3	2.2	2.2		
	水果(份)	1	1	1	1		
	小學熱量(大卡)	737	799	761	721		
	全穀雜糧(份)	6	7.5	6.5	7		
	豆魚蛋肉(份)	2.6	2.6	2.5	3		
	蔬菜(份)	1.8	1.8	2.4	1.7		
	油脂(份)	2.8	2.5	2.4	2.4		
	水果(份)	1	1	1	1		
	中學熱量(大卡)	846	937	870	925		
	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	白飯	白飯	白飯			
	主菜	蔭瓜排骨	宮保雞丁	焗烤魚排			
	副菜	蝦排*1 小瓜鮮菇 鐵板豆芽 鮮美時蔬	白菜燒肉 魷魚炒花菜 滷海帶杏菇 鮮美時蔬	鹹冬瓜肉 培根洋芋 榨菜炒豆干 鮮美食蔬			
	湯品	玉米塊湯	冬瓜湯	鮮菇白菜湯			
	晚餐人數	600	600	400			

※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。