

115 年 1012-1016 週菜單

菜單內肉品產地為臺灣

		10 月 12 日	10 月 13 日	10 月 14 日	10 月 15 日	10 月 16 日	10 月 17 日
早餐	主食	奶油野菇飯	鐵板麵	地瓜粥	炒粿條	雞蛋牛奶捲	大牛角
	副菜	黃金魚塊 *3 鮮美食蔬	蒜味豆干 鮮美食蔬	蔥花蛋 肉鬆 早餐肉排 拌小瓜	腐皮花枝 鮮美食蔬	什錦沙拉	雞柳條 雞蛋薯泥
	湯品	玉米濃湯	新竹貢丸湯	肉排	大滷湯	豆漿	米漿
	早餐人數	200	380	380	250	420	100
午餐	主食	白飯	白飯	白飯	燕麥飯	白飯	
	主菜	黃豆燜肉	左公雞	樹子蒸魚	壽喜燒	香滷棒腿	
	副菜	糖醋雞 義式蘑菇南瓜 鮮美時蔬	炒三鮮 鮮菇炒蛋 鮮美時蔬	炸雞翅 乳酪花椰 鮮美時蔬	海結什錦 腐皮白菜 鮮美時蔬	油腐燒肉 鴻喜菇高麗 鮮美時蔬	
	中學副菜	海根肉絲	芝麻球*2	番茄豆腐	鮪魚炒蛋	海苔丸	
	湯品	青菜蛋花湯	味噌湯	冬瓜湯	桂圓銀耳湯	白蘿蔔排骨湯	
	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)	5.2	4.7	4.5	4.8	4.5	
	豆魚蛋肉(份)	2.7	2.5	2.8	2.4	3	
	蔬菜(份)	1.2	1.3	1.4	2	1.8	
	油脂(份)	2.1	2.3	2.5	2.2	2.1	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	751	712	732	725	739	
	全穀雜糧(份)	6.2	7	5.5	6.3	6.5	
	豆魚蛋肉(份)	3	2.6	3.2	2.8	3.2	
	蔬菜(份)	1.5	1.4	1.6	2.2	1.9	
	油脂(份)	2.3	2.7	2.8	2.5	2.6	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	860	901	851	878	919	
	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	藜麥飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	香雞排	洋蔥肉排	宮保雞丁	蒜香鯛魚	蘑菇燉肉	
	副菜	脆瓜肉片 柴魚蒸蛋 芝麻季豆 鮮美時蔬	小瓜素雞 蘿蔔黑輪 酸辣土豆絲 鮮美時蔬	芹菜中卷 刺瓜肉片 啵啵玉米 鮮美時蔬	瓜仔肉燥 芋絲水蓮 塔香海茸 鮮美時蔬	泡菜雞丁 雪菜干丁 鮮蔬冬粉 鮮美時蔬	
	湯品	黃芽湯	麻油高麗菜湯	金針排骨湯	綠豆湯	紫菜蛋湯	
	晚餐人數	600	650	350	600	316	

※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。