

115 年 1102-1107 週菜單

菜單內肉品產地為臺灣

		11 月 2 日	11 月 3 日	11 月 4 日	11 月 5 日	11 月 6 日	11 月 7 日
早餐	主食	海鮮粥	中式捲餅	炒米苔目	肉醬鐵板麵	花壽司盒	芝士軟法
	副菜	叉燒包*1 鮮美時蔬	起司片 肉排 美生菜 水煮蛋	拌豆干 鮮美時蔬	脆薯 鮮美時蔬	鮮美時蔬	麥克雞塊 薯泥
	湯品		熱牛奶	福州丸湯	玉米濃湯	關東煮高麗菜	豆漿
	早餐人數	200	400	380	250	400	100
午餐	主食	白飯	白飯	藜麥飯	白飯	白飯	
	主菜	親子丼	洋芋燒肉	紅麴魚塊	壽喜燒	蔥油雞腿	
	副菜	碧綠海鮮 番茄炒蛋 鮮美時蔬	鹽水雞翅 蘿蔔筍藕燒 鮮美時蔬	麻油杏菇 梅干肉燥 鮮美時蔬	滷味 奶香洋芋 鮮美時蔬	毛豆肉末 蛋酥白菜 鮮美時蔬	
	中學副菜	啵啵玉米	雙絲高麗	碗豆苗芽菜	芹菜炒豆干	芝麻球*2	
	湯品	紅豆粉粿湯	海芽蛋花湯	味噌湯	金針湯	黃豆芽湯	
	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)	5.7	5	5.5	5.3	4.8	
	豆魚蛋肉(份)	2.5	2.8	2.4	2.5	3	
	蔬菜(份)	1.8	1.4	1.5	1.5	1.6	
	油脂(份)	2.2	2.3	2.5	2.2	2.3	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	790	758	775	755	764	
	全穀雜糧(份)	6.7	6	6.5	6.3	7.1	
	豆魚蛋肉(份)	2.9	2.9	2.6	2.8	3	
	蔬菜(份)	2	2.1	2.1	1.7	1.8	
	油脂(份)	2.4	2.5	2.7	2.5	2.7	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	904	862	884	866	948	
	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	細拉麵	白飯	白飯	白飯	
	主菜	焗烤鯛魚	脆皮雞排	焦糖小排	糖醋雞丁	滷豬腳	
	副菜	木須蒲瓜 洋蔥肉絲 炒白花菜 鮮美時蔬	炸醬 小魚豆干 小黃洋菜 鮮美時蔬	宮保雞丁 蒜炒四季 南瓜炒蛋 鮮美食蔬	芋香燒肉 五更豆腐 甜豆鮮菇 鮮美食蔬	滑蛋雞茸 刺瓜貢丸 絲瓜細粉 鮮美食蔬	
	湯品	芥菜雞湯	髮菜豆腐湯	冬瓜排骨湯	紫菜魚丸湯	青菜菇湯	
	晚餐人數	600	600	400	600	300	

※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。