

## 10月份營養午餐食譜【日新便當製】

民國國小 服務專線：(08)7372607

請給我們一句良性建議，我們竭誠為您服務及改進!謝謝!

日期	星期	主食	主菜	副食	湯		熱量
10/1	三	白米飯	蛋炒飯	大肉包(蒸)	季節青菜	香菇大骨湯	703
10/2	四	白米飯	紅燒翅腿(滷)	港式豆腐煲(煲)	季節青菜	鍋燒什錦湯	705
10/3	五	糙米飯	蒜泥白肉(炒)	菜脯煎蛋(煎)	有機蔬菜	冬瓜山粉圓	703
10/6	一		中秋節				
10/7	二	小米飯	醬爆雞丁(爆炒)	海結麵輪(煮)	季節青菜	冬瓜大骨湯	當季水果 768
10/8	三	白米飯	酸辣湯飯	鹹酥雞(炸) 雞米花	季節青菜		718
10/9	四	胚芽米飯	咖哩雞(煮)	銀芽肉絲(炒)	有機蔬菜	高麗菜味噌湯	708
10/10	五		雙十節				
10/13	一	白米飯	波蘿咕咾肉(炒)	醬燒塔香豆包(燒)	季節青菜	佛跳牆	710
10/14	二	五穀飯	麻油雞(煮)	蕃茄滑蛋(炒)	季節青菜	白菜豆腐湯	當季水果 780
10/15	三	拉麵	豚骨拉麵	黑糖饅頭(蒸)	季節青菜	豆漿	738
10/16	四	白米飯	椒鹽酥炸魚丁(炸)	冬瓜肉末(煮)	季節青菜	紫菜雪片湯	715
10/17	五	糙米飯	客家滷肉(滷)	韓式豆腐(炒)	有機蔬菜	仙草蜜	705
10/20	一	白米飯	蔥爆肉片(爆)	日式蒸蛋(蒸)	季節青菜	四神湯	715
10/21	二	小米飯	三杯雞(炒)	沙嗲粉絲(煮)	季節青菜	甜薯蛋花湯	當季水果 763
10/22	三	白米飯	香菇肉燥飯(煮)	茶葉蛋(煮)	季節青菜	味噌湯	715
10/23	四	胚芽米飯	豆乳雞(炸)	鮮蔬干絲(炒)	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯	705
10/24	五		光復節				
10/27	一	白米飯	泰式椒麻雞(炒)	鮮菇豆腐(煮)	季節青菜	蘿蔔肉片湯	710
10/28	二	五穀飯	日式咖哩(煮)	玉米炒蛋(炒)	季節青菜	海結大骨湯	當季水果 780
10/29	三	白米飯	玉米滑蛋粥(煮)	奶皇包(蒸)	季節青菜	牛奶	825
10/30	四	白米飯	香雞排(炸)	客家小炒(炒)	季節青菜	菜頭雞湯	730
10/31	五	糙米飯	洋芋燉肉(燉)	薑絲海茸(炒)	有機蔬菜	檸檬愛玉甜湯	705

※每日供應三菜一湯，若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單，謝謝!

※每週供應1次水果 ※每週供應1次有機蔬菜 ※每月供應1次乳品 ※每月供應1次豆漿

本菜單部分食材含有衛福部公告過敏原(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品)，適合對其過敏體質者用

※本校一律使用國產豬肉食材

廠商營養師：林美香

午餐秘書：

學務主任：

校長：