

仙吉.瓦礫國小115年10月份菜單

日期	星期	主食	副食（一）	副食（二）	副食（三）	湯	鮮奶/水果/備註	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal
10月1日	四	白飯	玉米蒸肉	花椰菜炒雞絲	有機蔬菜(可溯源)	蘿蔔龍骨湯		4.9	2.2	2.3		2.5		666
10月2日	五	地瓜飯	鹹酥魚丁I	白菜滷	有機蔬菜	海帶芽蛋花湯		4.4	3.0	1.6		3.0		698
10月5日	一	白飯	三杯杏鮑菇	香蔥炒蛋E	有機蔬菜	芹香豆枝湯	鮮奶D	4.5	2.1	1.5	0.8	2.5		732
10月6日	二	紅藜麥飯	馬鈴薯燉雞	鐵板豆腐I	有機蔬菜(可溯源)	冬瓜梅汁山粉圓湯		4.5	2.4	1.2		2.5		627
10月7日	三	白飯	豬肉玉米粥EI	蒸銀絲卷一粒			水果	6.3	2.0	1.2		2.5	1.0	780
10月8日	四	紫米飯	糖醋雞丁	高麗菜炒肉片	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		5.0	2.8	2.1		2.5	0.2	725
10月9日	五	~ 國慶日連假放假 ~												0
10月12日	一	白飯	什錦炒飯I	什錦滷味J	季節時蔬	冬菜雞湯	鮮奶D	4.9	2.1	2.3	0.8	2.5		778
10月13日	二	五穀飯	腐乳燒排骨	雞絲拉皮I	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯E	履歷豆奶I	4.5	3.6	1.2		2.5		717
10月14日	三	白飯	飯湯J	蒸水餃三粒			水果	5.5	2.4	1.4		2.5	1.0	760
10月15日	四	白飯	三杯雞I	炒三鮮J	有機蔬菜(可溯源)	黃瓜龍骨湯		4.5	2.4	2.0		2.5		647
10月16日	五	蕎麥飯H	味噌蔥燒燉肉	螞蟥上樹	有機蔬菜	酸辣湯EI		4.9	2.3	1.5		2.5		654
10月19日	一	白飯	紅燒油豆腐I	洋蔥炒蛋E	季節時蔬	肉骨茶湯I	鮮奶D	4.5	2.5	1.4	0.8	2.5		760
10月20日	二	麥仁飯	梅粉炸雞	什錦火鍋菜	有機蔬菜(可溯源)	綠豆湯		5.3	2.2	1.5		3.0		696
10月21日	三	米飯	沙茶豬肉燴飯	奶皇包一顆		枸杞雞湯	水果	5.5	2.1	1.3		2.5	1.0	735
10月22日	四	白飯	筍干燒肉	雞茸玉米	有機蔬菜(可溯源)	和風味噌湯I		5.0	2.5	1.4		2.5		674
10月23日	五	五穀飯	咖哩雞丁	塔香海茸炒肉絲	有機蔬菜	粉絲蛋花湯E		4.6	2.5	1.4		2.5		646
10月26日	一	~ 光復日連假放假 ~												0
10月27日	二	薏仁飯	香滷雞塊	紅燒什錦羹	有機蔬菜(可溯源)	玉米濃湯DE	鮮奶D	4.7	2.7	1.6	0.8	2.5		793
10月28日	三	麵H	紅燒豬肉麵	白煮蛋一粒E			水果	5.0	2.7	1.3		2.5	1.0	746
10月29日	四	白飯	沙茶雞丁	扁蒲炒肉末	有機蔬菜(可溯源)	金針菇龍骨湯		4.6	3.0	2.2		2.5		703
10月30日	五	燕麥飯	五香肉燥I	椒鹽杏鮑菇	有機蔬菜	冬瓜大骨湯		5.0	2.1	2.0		3.0		681

※依衛生福利部公告【食品過敏原標示規定】於午餐菜單標示注意易引起過敏的食物，如：

(A甲殼類、B芒果、C花生、D牛奶、E蛋、F堅果類、G芝麻、H含麩質之穀物、I大豆、J魚類及海鮮類、K使用亞硫酸鹽類等及其製品)

※本校午餐蔬菜供應【除天災或非特定產季期間排除條款】所有生鮮蔬菜均應為國產。

※本校午餐供應肉品、蛋品類食材均為國產。

◎菜單中『』記號為本月新菜色

◎有底色的日期為無肉日