

東新國中+新園國中113年9月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧/份	豆魚蛋肉/份	蔬菜/份	水果/份	乳品/份	油類與堅果種子/份	熱量/kcal	
8月30日	五	白米飯	脆瓜肉燥	青花炒肉絲	季節時蔬	味噌豆腐湯	水果	5.5	2.6	1.9	1		2.5	800	
9月2日	一	白米飯	蔥燒豬柳	番茄豆腐	有機蔬菜	海芽小魚湯		5.5	2.9	1.6			2.5	755	
9月3日	二	糙米飯	咖哩雞	鐵板豆芽	季節時蔬	酸辣湯		5.5	2.8	1.6			2.5	748	
9月4日	三	什錦飯湯		香酥雞腿*1		飯湯料	水果	5.5	2.5	1.4	1		2.5	780	
9月5日	四	薏仁飯	奶香鮮蔬豆包	紅絲炒蛋	有機蔬菜	紅豆燕麥湯	蔬食日	5.5	2.3	1.6			2.5	710	
9月6日	五	紫米飯	香酥魚丁雙拼	香炒三丁	季節時蔬	四神龍骨湯	水果	5.5	2.5	2.2	1		2.5	800	
9月9日	一	白米飯	香菇肉燥	雙花炒鮮魷	有機蔬菜	味噌豆枝湯	鮮奶	5.5	2.6	1.7		1.0	2.5	855	
9月10日	二	糙米飯	三杯雞	日式燒油腐	季節時蔬	黃瓜龍骨湯		5.5	3.3	1.8			2.5	790	
9月11日	三	茄汁肉醬義大利麵		豬肉餡餅*3		麵料	水果	5.5	2.6	1.4	1		2.5	788	
9月12日	四	小米飯	豆皮壽喜燒	奶焗薯絲炒蛋	有機蔬菜	紫菜葷菇湯	蔬食日	5.5	2.5	1.4			2.5	720	
9月13日	五	紅藜飯	蒜泥肉片	古早味控菜	季節時蔬	玉米豆腐湯	水果	5.5	2.5	1.8	1		2.5	790	
9月16日	一	白米飯	味噌燒肉	蒜炒白花椰	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	鮮奶	5.5	2.6	2.0		1.0	2.5	863	
9月17日	二	中秋節放假													
9月18日	三	玉米雞茸粥		刈包*1		粥料	水果	5.5	2.5	1.4	1		2.5	780	
9月19日	四	麥片飯	花生麵筋乾丁	番茄炒蛋	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	蔬食日	5.5	2.6	1.4			2.5	728	
9月20日	五	雜糧飯	糖醋雞丁	麻油鮮菇高麗菜	季節時蔬	海芽蛋花湯	水果	5.5	2.6	1.7	1		2.5	795	
9月23日	一	白米飯	豆豉燒排骨	冬粉絞肉	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		5.5	2.6	1.5			2.5	730	
9月24日	二	糙米飯	鹽酥雞	咖哩什錦豆腐	季節時蔬	鮮筍雞湯		5.5	2.6	1.4			2.5	728	
9月25日	三	鮮蔬豬肉燴麵		水煮蛋*1		麵料	水果	5.5	2.6	1.4	1		2.5	788	
9月26日	四	五穀飯	藥膳凍豆腐	玉米蒸蛋	有機蔬菜	味噌蔬菜湯	蔬食日/豆漿	5.5	2.6	1.4			2.5	728	
9月27日	五	芝麻飯	蔥油雞	客家小炒	季節時蔬	絲瓜金菇湯	水果	5.5	2.5	1.4	1		2.5	780	
9月30日	一	白米飯	海結肉丁	鮮蔬炒寬粉	有機蔬菜	玉米濃湯		5.5	2.5	1.8			2.5	730	