東新國中+新園國中113年10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	油脂與堅果種子/份	熱量/kcal
10月1日	二	糙米飯	醬燒雞丁	番茄豆腐	季節時蔬	豆薯蛋花湯		5.5	3.4	1.7			3.0	818
10月2日	三	日式親子丼飯		醬燒大排*1		丼飯料	水果	5.5	2.6	1.4	1		3.0	810
10月3日	四	玉米飯	五香滷味	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	紅豆麥片湯	蔬食日	6	2.5	1.7			3.5	808
10月4日	五	麥片飯	咖哩雞	奶香寬粉煲	季節時蔬	海芽豆腐湯	水果	5.5	2.6	1.7	1		3.0	818
10月7日	一	白米飯	花生滷肉丁	鮮蔬滑蛋	有機蔬菜	味噌豆枝湯	鮮奶	5.5	3.0	1.3		1.0	2.5	875
10月8日	二	糙米飯	三杯雞	什錦炒冬粉	季節時蔬	酸辣湯		6	2.5	1.4			3.5	800
10月9日	三	炒米粉		水煮蛋*1		冬瓜龍骨湯	水果	5.5	2.6	1.4	1		3.0	810
10月10日	四	國慶日放假												
10月11日	五	芝麻飯	紅燒排骨	雙花炒鮮魷	有機蔬菜	紫菜玉米湯	水果	6	2.5	1.9	1		2.5	828
10月14日	一	白米飯	打拋豬	田園三色	有機蔬菜	肉羹湯		6	2.6	1.5			3.5	810
10月15日	二	糙米飯	炸泰式魚丁	黃瓜炒肉絲	季節時蔬	肉骨茶湯		6	2.6	2.0			3.5	823
10月16日	三	麻油菇菇飯		鮮肉包*1		蒲瓜豆皮湯	水果	6	2.5	1.4	1		2.5	815
10月17日	四	蕎麥飯	白玉燒麵輪	紅絲炒蛋	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	蔬食日/豆漿	6	3.5	1.6			2.5	835
10月18日	五	雜糧飯	腐乳燒雞	菜豆炒肉末	季節時蔬	海芽豆腐湯	水果	5.5	2.8	1.7	1		2.5	810
10月21日	一	白米飯	香菇肉燥	銀芽炒雞絲	有機蔬菜	酸菜肉片湯	鮮奶	5.5	2.5	1.7		1.0	2.5	848
10月22日	二	糙米飯	鹽酥雞	白菜滷	季節時蔬	紫菜蛋花湯		6	2.5	1.8			3.5	810
10月23日	三	鍋燒湯麵		五香滷雞翅*1		麵料	水果	5.5	2.5	1.4	1		3.0	803
10月24日	四	胚芽飯	奶香鮮蔬豆包	蒸蛋	有機蔬菜	什錦鮮菇湯	蔬食日	6	2.6	1.4			3.5	808
10月25日	五	五穀飯	麻油肉片	香炒三絲	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	5.5	3.1	1.7	1		2.5	833
10月28日	一	白米飯	馬鈴薯燉肉	彩蔬青花	有機蔬菜	味噌豆腐湯		6	2.5	1.9			3.5	813
10月29日	二	糙米飯	豆豉蒸魚	茄汁年糕	季節時蔬	冬瓜雞湯		6	2.7	2.0			3.0	808
10月30日	三	飯湯		香酥雞塊*1		飯湯料	水果	5.5	2.5	1.4	1		3.0	803
10月31日	四	紅藜飯	焗烤豆皮鮑菇	番茄炒蛋	有機蔬菜	韓式海芽湯	蔬食日	6	2.5	1.5			3.5	803