

東新國中+新園國中114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	海蔕與 堅果種子/份	熱量/kcal	
9月1日	一	白米飯	香菇肉燥	雙花炒鮮魷	有機蔬菜	酸辣湯		5.5	2.6	1.8			2.5	738	
9月2日	二	糙米飯	咖哩雞	香炒三丁	季節時蔬	四神龍骨湯		5.5	3.5	1.5			2.5	798	
9月3日	三	什錦飯湯		鮮肉包*1		飯湯料	水果	5.5	2.6	1.4	1		2.5	788	
9月4日	四	薏仁飯	蜜汁燒雞	紅絲炒蛋	有機蔬菜	綠豆燕麥湯		5.5	2.8	1.4			2.5	743	
9月5日	五	紫米飯	蒜泥肉片	什錦炒肉絲	季節時蔬	海芽小魚湯	水果	5.5	2.6	1.8	1		2.5	798	
9月8日	一	白米飯	沙茶豬柳	豆芽炒豆包	有機蔬菜	紫菜葷菇湯	鮮奶	5.5	2.6	1.8		1.0	2.5	858	
9月9日	二	糙米飯	三杯雞	日式燒油腐	季節時蔬	南瓜雞湯		5.5	3.1	1.4			2.5	765	
9月10日	三	茄汁肉醬義大利麵		香滷雞翅*1		麵料	水果	5.5	2.6	1.4	1		2.5	788	
9月11日	四	小米飯	肉片壽喜燒	玉米炒蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯		5.5	3.1	1.7			2.5	773	
9月12日	五	紅藜飯	樹子蒸魚	古早味控菜	季節時蔬	海芽蛋花湯	水果	5.5	2.9	1.8	1		2.5	820	
9月15日	一	白米飯	蔥爆肉片	玉米綠花椰	有機蔬菜	紫菜豆腐湯		5.5	2.6	1.9			2.5	740	
9月16日	二	糙米飯	泰式檸檬燒魚	番茄炒蛋	季節時蔬	蘿蔔黑輪湯		5.5	3.7	1.5			2.5	813	
9月17日	三	南瓜雞茸粥		刈包*1		粥料	水果	5.5	2.5	1.3	1		2.5	778	
9月18日	四	麥片飯	奶香燉雞	塔香干丁	有機蔬菜	紅豆薏仁湯	豆漿	5.5	3.8	1.4			2.5	818	
9月19日	五	雜糧飯	糖醋肉丁	絲瓜燴寬粉	季節時蔬	榨菜肉絲湯	水果	5.5	2.5	1.7	1		2.5	788	
9月22日	一	白米飯	脆瓜肉燥	三色炒蛋	有機蔬菜	味噌蔬菜湯	鮮奶	5.5	3.2	1.6		1.0	2.5	898	
9月23日	二	糙米飯	鹽酥雞	咖哩什錦豆腐	季節時蔬	紫菜蛋花湯		5.5	2.5	1.3			2.5	716	
9月24日	三	紅燒豬肉麵		蒸鍋貼*3		麵料	水果	5.5	2.6	1.4	1		2.5	788	
9月25日	四	五穀飯	蔥油雞	客家小炒	有機蔬菜	絲瓜蛋花湯		5.5	3.8	1.8			2.5	828	
9月26日	五	芝麻飯	豆豉燒排骨	藥膳滷蘿蔔	季節時蔬	鮮筍雞湯	水果	5.5	2.8	1.7	1		2.5	810	
9月29日	一	教師節放假													
9月30日	二	白米飯	海結肉丁	野菇白花椰	季節時蔬	玉米濃湯		5.5	2.6	2.2			2.5	748	
營養師：李偵伊      午餐秘書：      主任：      校長：      本校午餐一律供應國產豬肉食材															
*本午餐含有麩質之穀物、大豆、蛋、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用															