

東新國中+新園國中114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	豆类蛋肉/份	蔬菜/份	水果/份	乳品/份	海蔘與堅果種子/份	熱量/kcal	
10月1日	三	什錦飯湯		香酥雞翅*1		飯湯料	水果	5.5	2.6	1.3	1		3.0	808	
10月2日	四	紫米飯	麻油雞丁	青花炒肉末	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		6	3.0	1.8			3.0	825	
10月3日	五	麥片飯	奶香燉肉	番茄炒蛋	有機蔬菜	紫菜金針湯	水果	5.5	3.2	1.5	1		3.5	880	
10月6日	一	中秋節放假													
10月7日	二	白米飯	京醬豬柳	白花炒肉絲	有機蔬菜	酸辣湯		6	2.6	2.2			2.5	783	
10月8日	三	炒米粉		茶葉蛋*1		牛蒡雞湯	水果	5.5	2.5	1.3	1		3.5	823	
10月9日	四	芝麻飯	蔥燒雞	絞肉冬粉	有機蔬菜	海芽蛋花湯		6.5	2.5	1.8			3.0	823	
10月10日	五	國慶日放假													
10月13日	一	白米飯	肉角花生麵筋	田園三色	有機蔬菜	味噌蛋花湯	鮮奶	6	2.9	1.6		1.0	2.5	910	
10月14日	二	糙米飯	炸泰式魚丁	白菜滷	季節時蔬	肉骨茶湯		6	2.6	1.8			3.5	818	
10月15日	三	麻油菇菇飯		五香滷雞塊*1		蘿蔔玉米湯	水果	5.5	2.7	1.3	1		3.5	838	
10月16日	四	小米飯	三杯雞	雙花炒鮮魷	有機蔬菜	紅豆紫米湯		6	3.0	1.6			2.5	798	
10月17日	五	雜糧飯	咖哩雞	桂筍炒干片	季節時蔬	浮水羹湯	水果	5.5	4.0	1.6	1		2.5	898	
10月20日	一	白米飯	香菇肉燥	銀芽炒雞絲	有機蔬菜	玉米濃湯		5.5	2.6	1.5			2.5	730	
10月21日	二	糙米飯	鹽酥雞	茄汁年糕	季節時蔬	紫菜蛋花湯	豆漿	6	2.5	1.6			2.5	760	
10月22日	三	鍋燒湯麵		水煮蛋*1		麵料	水果	5.5	2.6	1.4	1		3.5	833	
10月23日	四	胚芽飯	海結肉丁	蒸蛋	有機蔬菜	絲瓜麵線湯		6	3.1	1.4			3.0	823	
10月24日	五	光復節放假													
10月27日	一	白米飯	藥膳肉片	香拌黃豆芽	有機蔬菜	味噌油腐湯	鮮奶	6	2.6	1.7		1.0	2.5	890	
10月28日	二	糙米飯	馬鈴薯燉雞	彩蔬青花	季節時蔬	什錦鮮菇湯		6	3.0	1.9			3.5	850	
10月29日	三	肉羹飯		鮮肉包*1		羹飯料	水果	5.5	2.6	2.0	1		3.0	825	
10月30日	四	紅藜飯	香菇嫩肉絲	雙絲炒蛋	有機蔬菜	冬瓜雞湯		5.5	3.2	1.4			3.0	795	
10月31日	五	五穀飯	南瓜燒雞	奶香寬粉煲	季節時蔬	酸菜龍骨湯	水果	5.5	3.0	1.5	1		3.5	865	
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															