

新園國中115年10月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全蛋 個/份	蛋黃 蛋/份	蔬菜/份	水果/份	乳品/份	油類與 坚果種子/ 份	熱量/kcal
10月1日	四	五穀飯	宮保雞丁	青花炒雞絲	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	鮮奶	7.3	2.5	1.7		1.0	2.5	974
10月2日	五	麥片飯	麻油肉片	鐵板豆芽	有機蔬菜	酸菜龍骨湯		5.5	2.6	2.2			2.5	748
10月5日	一	白米飯	蔥爆肉絲	玉米炒蛋	有機蔬菜	味噌海芽湯		6.3	3.5	1.4			2.5	851
10月6日	二	糙米飯	油蔥雞絲	茄汁年糕	季節時蔬	蘿蔔龍骨湯		5.8	3.0	2.2			2.5	799
10月7日	三	培根蛋炒飯		蔥燒雞翅*1		浮水魚丸羹	水果	5.7	2.6	1.3	1		2.5	799
10月8日	四	紫米飯	醬燒大排*1	古早味控菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	鮮奶	5.5	2.5	1.8		1.0	2.5	850
10月9日	五	國慶日放假												
10月12日	一	白米飯	義式茄汁肉醬	什錦炒寬粉	有機蔬菜	玉米豆腐湯		6.6	2.8	1.7			2.5	827
10月13日	二	糙米飯	炸泰式魚丁	彩蔬炒雙花	季節時蔬	味噌豆枝湯		5.5	2.9	1.6			2.5	755
10月14日	三	什錦羹麵		豆沙包*1		羹麵料	水果	6.4	2.6	1.3	1		2.5	848
10月15日	四	芝麻飯	五香滷雞腿*1	沙茶鮮蔬燴豆皮	有機蔬菜	紅豆麥片湯	鮮奶	5.5	2.6	1.6		1.0	2.5	853
10月16日	五	玉米飯	蒜香肉片	客家小炒	季節時蔬	豆薯龍骨湯	豆漿	5.6	3.9	1.4			2.5	832
10月19日	一	白米飯	脆瓜肉燥麵筋	田園三色	有機蔬菜	味噌油腐湯		5.8	3.2	1.5			2.5	796
10月20日	二	糙米飯	麻醬鮮蔬雞柳	絞肉冬粉	季節時蔬	筍片雞湯		6.1	3.0	1.9			2.5	812
10月21日	三	古早味飯湯		蒸豬肉餡餅*2		飯湯料	水果	5.5	2.6	1.4	1		2.5	788
10月22日	四	小米飯	咖哩肉片	日式蒸蛋	有機蔬菜	四神龍骨湯	鮮奶	5.8	3.3	1.4		1.0	2.5	921
10月23日	五	紅藜飯	卡拉脆雞*1	泡菜豆腐煲	季節時蔬	海芽蛋花湯		5.5	2.5	1.4			2.5	720
10月26日	一	光復節補假												
10月27日	二	白米飯	糖醋燴肉丁	脆炒三絲	有機蔬菜	什錦鮮菇湯		5.5	2.7	2.0			2.5	750
10月28日	三	鮮蔬炒米粉		CAS茶葉蛋*1		玉米濃湯	水果	2.7	2.6	1.4	1		2.5	592
10月29日	四	糙米飯	三杯雞, CAS米血	紅絲炒蛋	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯	鮮奶	6.2	3.1	1.5		1.0	2.5	937
10月30日	五	五穀飯	奶香南瓜肉片	玉米綠花椰	季節時蔬	番茄雞蛋湯		5.9	2.6	1.8			2.5	766

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