

立德國中 112年10月菜單 (葷食)

112/9/10編輯

編號	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果/甜點
1	10/2	一	麥片飯	糖醋魚丁	九層塔炒豆包	有機尼龍白菜	馬鈴薯濃湯	
2	10/3	二	白米飯	蕃茄燉肉	芹香彩燴	扁魚大白菜	蘿蔔排骨湯	砂糖橘
3	10/4	三	普羅旺斯雞絲義大利麵		地瓜芝麻球*2	紅絲高麗菜	冬瓜山粉圓	香蕉
4	10/5	四	紅藜飯	三菇蒸蛋	梅香筍干油腐	木耳茼蒿	菌菇蔬菜湯	履歷豆漿
5	10/6	五	白米飯	香菇肉燥	鮮筍肉片	炒青江菜	豆薯湯	
6	10/11	三	海苔飯	南瓜滷肉	醬燒豆包	鮑菇有機小白菜	豆腐味噌湯	龍眼
7	10/12	四	芝麻飯	椒麻雞	翡翠玉米蒸蛋	蔥酥地瓜葉	關東煮湯	波蜜100%蔬果汁/160ML
8	10/13	五	茄汁玉米蛋炒飯		燒烤三節翅*1	蒜炒高麗菜	綠豆湯	
9	10/16	一	白米飯	京醬豬柳	沙茶凍腐	蛋酥青江菜	冬瓜雞湯	
10	10/17	二	胚芽飯	蔥燒雞丁	蕃茄炒蛋	秀珍菇炒高麗菜	茶壺湯	百香果
11	10/18	三	味噌蔬菜拉麵		照燒豬排*1	有機小松菜		橘子
12	10/19	四	白米飯	薑汁燒肉	螞蟻上樹	雙色花椰菜	黃瓜龍骨湯	鮮奶
13	10/20	五	麥片飯	虱目魚排*1	咖哩洋芋	鐵板豆芽	紅豆西米露湯	
14	10/23	一	白米飯	醬燒肉排*1	泰式肉末寬粉	蒜香有機油菜	冬瓜排骨湯	
15	10/24	二	五穀飯	味噌蔬菜燉肉	冬瓜什錦油腐	枸杞茼蒿	紫菜蛋花湯	香蕉
16	10/25	三	沙茶豬肉燴飯		紅絲炒蛋	香菇高麗菜	檸檬愛玉	香吉士
17	10/26	四	白米飯	花生滷肉	椰香咖哩洋芋	蠔油地瓜葉	絲瓜冬粉湯	高樂多優酪乳/125g
18	10/27	五	小米飯	大阪醬燒雞	鮪魚玉米炒蛋	薑絲小白菜	黃瓜魚丸湯	
19	10/30	一	白米飯	日式咖哩雞	青椒豆干	培根高麗菜	海芽玉米湯	
20	10/31	二	胚芽飯	蒜香滷肉排	玉米肉末	有機豆芽菜	鮭魚味噌湯	水梨
營養標示: 熱量=850大卡±50大卡、蛋白質=35g、醣類=124g、脂肪=24g (教育部學校午餐食物及營養基準換算)								
午餐各大類: 全穀雜糧1.5碗(6份)、豆魚蛋肉類2份、蔬菜2份、水果1份、堅果種子、乳品 (新版飲食指南)								

蕭記食品有限公司編制