

人數:2938

日期	星期							主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	份	份	份	份	份	份	
10/3	一	五穀飯	塔香雙豆炒玉米 # 豆乾丁,紅蘿蔔,玉米,百頁豆腐,,九層塔	素炒小瓜 小黃瓜,胡蘿蔔,生木耳,炸豆包絲	有機蔬菜	雙羅鮮湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,香菜		3.1	2.0	1.6		2.5		522
10/4	二	五穀飯	照燒素肚 素肚,甜椒,杏鮑菇,青椒	什錦冬粉 冬粉,高麗菜,素火腿,紅蘿蔔,生木耳	應時青菜	大滷湯 大白菜,乾木耳,豆腐,蕃茄	鮮奶	3.5	2.0	1.5		2.8	1	651
10/5	三	五穀飯	馬鈴薯滑蛋 馬鈴薯,洗選蛋,番茄,生木耳	麻婆豆腐 豆腐,生香菇,小四角豆腐,辣豆瓣醬	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁		4.1	2.1	0.8		2.8		593
10/6	四	五穀飯	紫茄素雞 紫茄,素雞,九層塔	豆香白菜 大白菜,角螺,木耳,胡蘿蔔	可口時蔬	海芽金菇湯 金針菇,金針菇		3.0	2.1	1.6		3.0		545
10/7	五	特餐	素火腿炒飯 素火腿,碎乾丁,紅蘿蔔,玉米粒	素香滷味# 素肚,小三角豆腐,海帶捲,白蘿蔔	元氣食蔬	冬瓜藥膳湯 冬瓜,紅棗,枸杞		3.1	2.3	1.1		2.5		530
10/11	二	五穀飯	沙茶干片 青椒,彩椒,大黑干,素食沙茶醬	綜合野菜 素火腿,生木耳,香菇,胡蘿蔔,豆芽菜	應時青菜	鮮蔬粉絲湯 大白菜,胡蘿蔔,乾木耳,冬粉		3.2	2.1	1.8		3.0		560
10/12	三	五穀飯	蒸蛋 洗選蛋,生香菇,胡蘿蔔	什錦燴麵腸# 雞腸,甜椒,小黃瓜	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		4.0	2.0	1.0		2.2		556
10/13	四	五穀飯	芹菜炒豆干 豆干片,素火腿,芹菜,生木耳	香炒南瓜 豆豉,南瓜,薑絲,乾辣椒	活力時蔬	黃瓜素羹湯 黃瓜,素羹	水果	4.4	2.1	1.0	1	2.8		679
10/14	五	特餐	番茄素醬麵 油麵,碎乾丁,毛豆,馬鈴薯,番茄,番茄醬,羅勒葉	紅燒豆包 豆包	元氣食蔬	青菜鮮菇湯 香菇,大白菜		2.7	2.1	1.2		3.0		514
10/17	一	五穀飯	咖哩豆腸 豆腸,馬鈴薯,胡蘿蔔	醋拌雙椒海芽 甜椒,乾海芽白芝麻,檸檬	可口時蔬	黃芽什錦湯 黃豆芽,胡蘿蔔,秀珍菇		3.3	2.2	1.6		2.8		563
10/18	二	五穀飯	肉骨茶燉素肉 大黑干,胡蘿蔔,白蘿蔔,肉骨茶包	五色炒食蔬 素羊肉,鵝腿,甜椒,小黃瓜,百果	應時青菜	玉米什錦湯 玉米條,胡蘿蔔,大骨		3.3	2.1	1.5		2.5		538
10/19	三	五穀飯	木須炒蛋 洗選蛋,生木耳,紅蘿蔔,香菇	塔香油腐 鮑魚菇,小三角油豆腐,黑木耳,九層塔	元氣食蔬	冬瓜檸檬粉圓 粉圓,冬瓜磚,檸檬汁	豆漿	3.6	2.0	1.1		2.8	1	654
10/20	四	五穀飯	素瓜仔肉 雞腸,去水攪花瓜,素火腿,碎豆乾丁	黃瓜三鮮 大黃瓜,豆包,紅蘿蔔,木耳	活力時蔬	蘿蔔素膳湯 白蘿蔔,素羊肉,香菜		3.0	2.2	1.7	1	2.5		589
10/21	五	特餐	紅燒麵疙瘩 麵疙瘩,素鴨,番茄,白蘿蔔,胡蘿蔔	筍乾素肚 福菜,去水筍乾,素肚	風味時蔬	白饅頭 白饅頭		3.0	2.1	1.1		2.5		505
10/24	一	五穀飯	回鍋素雞 素雞,胡蘿蔔,鮑菇頭	咖哩什錦 素火腿,紅蘿蔔,南瓜,馬鈴薯,生木耳	可口時蔬	番茄蔬菜湯 番茄,大白菜,芹菜		3.6	2.0	1.3		2.5		550
10/25	二	五穀飯	照燒素肚 素肚,馬鈴薯,紅蘿蔔	素膳快炒 角螺,高麗菜,香菇	應時青菜	金菇豆腐湯 芹菜,金針菇,豆腐	鮮奶	3.3	2.1	1.4		2.5	1	624
10/26	三	五穀飯	番茄炒蛋 番茄,洗選蛋	蘿蔔素滷 白蘿蔔,紅蘿蔔,麵輪,大黑干1切9	元氣食蔬	綠豆燕麥湯 綠豆,燕麥,二砂		3.9	2.0	1.2		2.8		575
10/27	四	五穀飯	紅燒烤麩 烤麩,生木耳,甜椒	白菜滷 角螺,大白菜,胡蘿蔔,香菇	可口時蔬	麵線當歸湯 紅麵線,高麗菜,當歸片,枸杞	水果	3.0	2.0	1.8	1	3.0		603
10/28	五	特餐	素炸醬麵 白油麵,碎乾丁,洋葱,甜麵醬,馬鈴薯,絞肉	香滷油腐 手工大四角油腐	風味時蔬	海根蘿蔔湯 海帶根,白蘿蔔,薑絲		3.1	2.0	0.9		2.5		502
10/31	一	五穀飯	三杯黑干 大黑干,馬鈴薯,胡蘿蔔,九層塔,薑片	油片燒青花 青花菜,乾木耳,油片絲	可口時蔬	麻油素膳湯 素羊肉,高麗菜,胡蘿蔔,枸杞		3.3	2.1	1.5		2.5		540
備註	1.營養成份計算為平均值，熱量及營養素會隨攝取量多寡而有差異。													
	2.營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。													
	3.副菜三時蔬：大多為小白菜、大白菜、空心菜、油菜、高麗菜、青江菜等等。每周一為有機蔬菜，有其他情況午餐中心可則自行調整。													
	4.菜單內詳細食材內容及烹調方法於檔案後方分頁裡。													
	5.每月菜單經由午餐會議決議定案，如遇天災等不可抗拒之因素需做調整則由午餐祕書裁定做更動。													
	6.所有產品皆有「產品責任5000萬保險」,您可安心食用。													
	7.本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。													
本月用餐天數20日 菜單提供：藝慶企業有限公司														