

111年10月份 溪海.圳頭國小菜單

| 日期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯品 | 其他 | 全穀 (份) | 蛋豆魚 肉 (份) | 蔬菜 (份) | 水果 (份) | 奶 (份) | 油脂 (份) | 熱量 (Kcal) |
|------------|---------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------|-----------------------------|-------|-----------|-----------------|-----------|-----------|----------|-----------|--------------|
| 10/3 一 | 白米飯 | 檸檬雞排 雞排, 檸檬 | 炸 醋拌海芽 海帶芽, 紅蘿蔔, 薑絲, 黃豆芽 | 燴 蔬菜 | 筍片湯 筍, 雞骨 | | 5.5 | 2 | 1.8 | | | 2.7 | 702 |
| 10/4 二 | 糙米飯 | 南瓜燒肉 肉片, 冬瓜 | 燒 三杯茄子 茄子, 麵腸, 絞肉 | 滷 有機蔬菜 | 味噌蛋花湯 高麗菜, 洗選蛋, 味噌, 大骨 | 水果 | 6.2 | 2 | 2 | 1 | | 2.6 | 811 |
| 10/5 三 | 特餐 | 客家炒飯條 飯條, 絞肉, 韭菜, 豆芽 | 炒 獅子頭燒豆腐 獅子頭, 豆腐, 白菜 | 炒 產銷履歷蔬菜 | 榨菜冬粉湯 榨菜, 冬粉, 大骨 | 減糖優酪乳 | 6.2 | 2 | 1.6 | | 1 | 2.7 | 826 |
| 10/6 四 | 蕎麥飯 | 鹽酥魚丁 魚丁, 地瓜 | 燒 田園四色 玉米粒, 紅蘿蔔, 三色丁, 絞肉 | 有機蔬菜 | 桂圓銀耳湯 白木耳, 桂圓, 紅棗 | | 6.3 | 2.2 | 1.2 | | | 3 | 775 |
| 10/7 五 | 糙米飯 | 糖醋雞 雞丁, 彩椒, 小黃瓜, 洋蔥 | 煮 蒜炒菜豆 菜豆, 紅蘿蔔, 肉絲 | 炒 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 紫菜, 洗選蛋 | | 5.3 | 2 | 1.4 | | | 2.6 | 677 |
| 10/10 一 | 雙十國慶連假 | | | | | | | | | | | | |
| 10/11 二 | 糙米飯 | 玉米蒸肉餅 絞肉, 玉米, 豆腐 | 蒸 塔香海草 海草, 絞肉, 九層塔 | 炒 有機蔬菜 | 番茄蛋花湯 大番茄, 洗選蛋 | 水果 | 5.3 | 2.1 | 1.6 | 1 | | 2 | 723 |
| 10/12 三 | 特餐 | 炸醬麵 拉麵, 豆干, 紅蘿蔔, 小黃瓜, 絞肉 | 煮 滷蛋+三角油豆腐 白煮蛋, 油豆腐 | 滷 產銷履歷蔬菜 | 黃瓜丸子湯 黃瓜, 魚丸 | 鮮奶 | 5.5 | 2 | 1.6 | | 1 | 2 | 769 |
| 10/13 四 | 小米飯 | 鹹酥什錦 魷魚條Q, 魚柳, 地瓜, 青蔥 | 炸 奶醬時蔬 南瓜, 青花菜, 洋蔥, 紅蘿蔔 | 燒 有機蔬菜 | 紅豆麥仁湯 紅豆, 大麥仁 | | 5.2 | 2.3 | 1.7 | | | 2.5 | 696 |
| 10/14 五 | 糙米飯 | 紅燒控肉 肉丁, 青木瓜, 青蔥 | 滷 時蔬天婦羅 地瓜, 豆, 茄子, 青椒, 菇 | 炸 有機蔬菜 | 海帶黃芽湯 黃豆芽, 海帶芽, 大骨 | | 5 | 2 | 1.5 | | | 2.6 | 659 |
| 10/15 六 | 蘇香蛤蚧義大利麵 (溪海運動會) | 迷迭香雞腿+麥克雞塊 雞腿, 迷迭香, 麥克雞塊 | 滷 什炒雙花 青花, 白花, 彩椒, 菇 | 炒 蔬菜 | 綠豆芋圓湯 綠豆, 芋頭圓, 二砂 | | 5.5 | 2.5 | 1.8 | | | 2.5 | 735 |
| 10/17 一 | 運動會補休 | | | | | | | | | | | | |
| 10/18 二 | 糙米飯 | 洋芋燉肉 肉片, 馬鈴薯, 洋蔥 | 燉 宮保茄子 茄子, 麵腸, 絞肉 | 炒 有機蔬菜 | 青菜蛋花湯 青菜, 洗選蛋 | 水果 | 5.5 | 2 | 1.7 | 1 | | 2.5 | 754 |
| 10/19 三 | 特餐 | 鳳梨玉米炒飯 玉米粒, 洋蔥, 紅蘿蔔, 雞蛋, 火腿 | 炒 唐揚炸豆腐 油豆腐, 高麗菜, 洋蔥 | 燒 產銷履歷蔬菜 | 沙茶羹 脆筍絲, 白菜, 木耳, 紅蘿蔔, 肉絲 | 減糖優酪乳 | 5.3 | 2.1 | 1.5 | | 1 | 2.5 | 783 |
| 10/20 四 | 地瓜飯 | 醬燒大排 豬大排 | 燒 腰果彩丁 熟腰果, 三色丁, 玉米粒, 馬鈴薯 | 蒸 有機蔬菜 | 冬瓜山粉圓QQ 冬瓜塊, 山粉圓, 黑粉圓 | | 5.5 | 2.2 | 1.6 | | | 2.3 | 698 |
| 10/21 五 | 糙米飯 | 豆瓣燒魚 魚丁, 豆腐, 青蔥 | 燒 菇菇蒸蛋 香菇, 洗選蛋 | 燒 有機蔬菜 | 味噌湯 豆腐, 味噌, 柴魚 | | 5.3 | 2 | 2.2 | | | 2.5 | 693 |
| 10/24 一 | 白米飯 | 海苔雞丁 雞丁, 地瓜, 海苔粉 | 炸 蘿蔔燒麵輪 蘿蔔, 紅蘿蔔, 麵輪 | 滷 蔬菜 | 酸辣湯 豆腐, 脆筍絲, 木耳, 洗選蛋 | | 5.2 | 2.3 | 1.8 | | | 2 | 676 |
| 10/25 二 | 糙米飯 | 筍乾燒肉 肉丁, 筍乾, 油豆腐 | 燒 白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 乾豆條, 蝦米, 香菇絲 | 燒 有機蔬菜 | 蓮藕湯 蓮藕, 紅棗, 大骨 | 水果 | 5.5 | 2.1 | 1.6 | 1 | | 2.1 | 741 |
| 10/26 三 | 特餐 | 油飯 糯米, 豆干丁, 菜脯, 紅蔥頭, 香菇 | 蒸 滷蛋+海帶 白煮蛋, 海帶結 | 滷 產銷履歷蔬菜 | 玉米蘿蔔湯 玉米, 蘿蔔, 芹菜, 大骨 | 鮮奶 | 4.5 | 2.2 | 1.5 | | 1 | 2 | 712 |
| 10/27 四 | 薏仁飯 | 蔥燒魚片 魚片, 青蔥, 薑絲 | 蒸 泡菜炒年糕 泡菜, 年糕, 高麗菜 | 燒 有機蔬菜 | 紫米小湯圓 紫米, 小湯圓 | | 5.5 | 2.3 | 1.6 | | | 2.5 | 715 |
| 10/28 五 | 糙米飯 | 黑胡椒燒肉 肉片, 洋蔥, 紅蘿蔔, 青蔥 | 燒 芹香甜不辣 芹, 甜不辣, 紅蘿蔔 | 炒 有機蔬菜 | 絲瓜粉絲湯 絲瓜, 冬粉, 大骨 | 產履豆奶 | 5.5 | 2.2 | 1.5 | | | 2.2 | 691 |
| 10/31 一 | 白米飯 | 打拋豬肉 絞肉, 洋蔥, 九層塔 | 炒 原味蒸蛋 洗選蛋 | 蒸 蔬菜 | 香菇刈薯湯 香菇, 刈薯, 大骨 | | 5.2 | 2.3 | 1.7 | | | 2.3 | 687 |

※食材可能會有「甲殼類、魚、蛋、堅果種子、乳品、麩質、大豆」及其製品，有過敏體質者，敬請小心食用

本廠一律使用國產(台灣)豬肉品

表單設計: 軒泰食品有限公司
營養師 午餐秘書:

主任

總務主任 陳欣禮

校長

溪海國小 校長 蔡淑華

午餐秘書 張雅萍