

萬興達 109.11月 大勇國小菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副餐	全穀雜糧份	豆魚蛋肉份	蔬菜份	油脂份	水果份	熱量千卡
▲ 11/2	一	五穀飯	筍干燒肉 豬肉+筍干/燒	客家小炒 豆干+肉絲+蔥段/炒	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞+絞肉/煮	海芽吻仔湯 海帶芽+吻仔魚/煮	產銷履歷	5.4	2.8	2.2		67.2
▲ 11/3	二	白飯	日式味噌魚(鮮魚) 水鯊魚丁+味噌/煮	脆炒杏鮑菇 杏鮑菇+洋蔥/炒	法式白醬 馬鈴薯+胡蘿蔔+培根/煮	綠豆湯 綠豆/煮	有機蔬菜	5.5	2.2	2.3		70.3
▲ 11/5	四	沙茶肉絲炒麵	糖醋咕佬肉 咕佬肉/炸、燒	芋香白菜滷 大白菜+芋頭+胡蘿蔔/滷	和風蘿蔔煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+海帶結/煮	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮	有機蔬菜	5.3	1.9	2.2		67.5
▲ 11/6	五	薏仁飯	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	花生滷黑干 黑豆干+花生/滷	日式蒸蛋 雞蛋/蒸	田園蔬菜湯 高麗菜+胡蘿蔔/煮	有機蔬菜	5.5	2.2	2.3		69.6
▲ 11/9	一	糙米飯	脆皮烤鴨 鴨肉/烤	什錦鮮瓜 大黃瓜+胡蘿蔔+木耳絲/炒	玉米肉茸 玉米粒+絞肉/炒	冬瓜雞湯 冬瓜+雞肉/煮	產銷履歷	5.4	2.2	2.2		69.2
▲ 11/10	二	肉絲蛋炒飯	韓式肉片 肉片+大白菜+泡菜/炒	麻婆豆腐 豆腐+絞肉/燒	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	酸辣湯 豆腐+筍絲+雞蛋+胡蘿蔔/煮	有機蔬菜	5.3	1.8	2.2	1	73.2
▲ 11/12	四	芝麻飯	招牌鹹酥雞(無骨) 雞肉/炸	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	銀芽肉絲 豆芽菜+肉絲+胡蘿蔔/炒	紅豆湯 紅豆/煮	有機蔬菜	5.2	1.9	2.3		67.2
▲ 11/13	五	小米飯	客家燒肉 豬肉+白蘿蔔+胡蘿蔔/燒	鐵板雞柳 洋蔥+雞柳/炒	雲耳高麗 高麗菜+木耳+胡蘿蔔/炒	刺瓜肉片 大黃瓜+肉片/煮	有機蔬菜	5.5	2.2	2.2		69.9
▲ 11/16	一	燕麥飯	天使腿排 雞腿排/燒	薯丁田園 玉米粒+豆薯+胡蘿蔔/炒	胡瓜肉絲 胡瓜+肉絲/炒	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮	產銷履歷	5.4	2.1	2.1		68.0
▲ 11/17	二	白飯	碳烤雞腿 雞腿/烤	茶碗蒸 雞蛋/蒸	香甜瓜仔肉 冬瓜+絞瓜+絞肉/煮	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮	有機蔬菜	5.5	2.2	2.2		69.9
▲ 11/19	四	鮭魚蛋炒飯	塔香三杯雞 雞肉+九層塔/煮	洋蔥滑蛋 洋蔥+雞蛋/滑	油豆腐肉燥 油豆腐+絞肉/煮	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲/煮	有機蔬菜	5.4	1.8	2.3		68.4
▲ 11/20	五	紫米飯	茄汁肉柳 肉柳+番茄/煮	花椰雙色 白花菜+青花菜/炒	鮮筍炒菇 竹筍+杏鮑菇/炒	米粉湯 米粉+絞肉+蒜苗/煮	有機蔬菜	5.3	1.9	2.2		67.7
▲ 11/23	一	多穀飯	吮指翅小腿*2 翅小腿*2/烤	鮮瓜肉片 大黃瓜+肉片+胡蘿蔔/炒	玉米炒蛋 玉米粒+雞蛋/炒	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮	產銷履歷	5.3	2.8	2.3		84.5
▲ 11/24	二	焗烤麵	卡啦雞腿排 雞腿排/炸	紅燒馬鈴薯 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/燒	韓式年糕 大白菜+泡菜+年糕/炒	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮	有機蔬菜	5.5	1.9	2.3		69.3
▲ 11/26	四	芝麻飯	沙嗲肉片 肉片+洋蔥/煮	家常豆腐 豆腐+絞肉/煮	麻辣粉絲 高麗菜+冬粉+絞肉/炒	芋香西谷米 芋頭+西谷米/煮	有機蔬菜	5.4	1.8	2.3		69.1
▲ 11/27	五	薏仁飯	黑胡椒魚丁(鮮魚) 魚丁/燒	冬瓜什錦燒 冬瓜+胡蘿蔔+金針菇/燒	西紅柿炒蛋 番茄+雞蛋/炒	昆布肉片湯 海帶結+肉片/煮	有機蔬菜	5.3	1.9	2.2		68.2
▲ 11/30	一	麥片飯	和風咖哩豬柳 肉柳+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	蜜汁四分干 豆干+絞肉/煮	肉片高麗 高麗菜+肉片/炒	胡瓜金茸湯 胡瓜+金針菇/煮	產銷履歷	5.2	2.2	2.3		67.5

*全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 *每週一供應產銷履歷蔬菜；每週二四五供應有機蔬菜

▲表示當日符合教育部所推廣之三章一Q政策 營養師：余欣儒、呂芝萱