



110年 11月 篤行國小午餐菜單

台中市北區健行路42號 電話:04-22377266 傳真:04-22358812



全面使用非基改食材,每週提供有機蔬菜,使用台灣豬肉。

11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
小米飯 爽口鹽水雞 田園奶香玉米 蕃茄豆腐燒 季節青菜/水果 芙蓉三絲湯	和風炒麵 香草雞排 柴香花枝丸 麻油野菇肉片 有機青菜/水果 翡翠吻魚湯	五穀飯 *卡拉雞腿 打拋肉醬 魷魚拌雙花 季節青菜/水果 筍片排骨湯	香Q百飯 鳳梨里肌肉片 三色蒸蛋 丁香花生 有機青菜/水果 元氣雞湯	薏仁飯 客家菜脯蛋 咖哩三色 輪片拌小瓜 季節青菜/水果 味噌豆腐湯
熱量kcal 668.1 醣類(g) 84.8 蛋白質g 27.3 脂質g 22.6	熱量kcal 649.0 醣類g 82.6 蛋白質g 26.6 脂質g 21.8	熱量kcal 650.8 醣類g 82.4 蛋白質g 25.6 脂質g 22.6	熱量kcal 652.1 醣類g 81.4 蛋白質g 27.2 脂質g 22.4	熱量kcal 659.7 醣類g 83.8 蛋白質g 26.8 脂質g 21.9
11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日
燕麥飯 沙茶豬柳 蕃茄炒蛋 鍋燒鮮蔬 季節青菜/水果 當歸冬瓜湯	奶香百醬麵 *香酥雞翅 大甲芋泥包 肉絲鮮筍 有機青菜/水果 玉米濃湯	小米飯 日式里肌排 螞蟻上樹 丸子關東煮 季節青菜/水果 紫菜蛋花湯	香Q百飯 香片瓜雞 魷魚燴鮮瓜 爆炒蒼蠅頭 有機青菜/水果 羅宋湯	紫米飯 腰果蔥蛋 砂鍋豆腐煲 油皮高麗菜 季節青菜/水果 四神湯
熱量kcal 681.5 醣類g 86.7 蛋白質g 28.0 脂質g 22.9	熱量kcal 650.1 醣類g 84.1 蛋白質g 26.2 脂質g 21.4	熱量kcal 664.4 醣類g 82.9 蛋白質g 26.7 脂質g 23.4	熱量kcal 652.6 醣類g 81.7 蛋白質g 26.8 脂質g 22.6	熱量kcal 652.5 醣類g 83.0 蛋白質g 26.8 脂質g 21.9
11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日
小米飯 蒜泥百肉 菇菇炒百花 烏蛋肉燥 季節青菜/水果 日式海苔湯	肉鬆拌飯 香酥魚排 醬油四寶 銀絲捲 有機青菜/水果 紅豆湯	糯米飯 哈燒烤雞腿 麻婆豆腐 家常蕃瓜 季節青菜/水果 柴魚味噌湯	香Q百飯 孜然豬柳 佛跳牆 甘梅地瓜條 有機青菜/水果 好運彩頭湯	薏仁飯 拌滷味 絲瓜麵線 日式咖哩 季節青菜/水果 玉米油豆腐湯
熱量kcal 650.5 醣類g 81.2 蛋白質g 27.1 脂質g 22.4	熱量kcal 676.9 醣類g 86.6 蛋白質g 27.6 脂質g 22.7	熱量kcal 636.7 醣類g 81.1 蛋白質g 25.5 脂質g 21.7	熱量kcal 651.7 醣類g 83.3 蛋白質g 26.2 脂質g 22.0	熱量kcal 673.9 醣類g 84.3 蛋白質g 28.4 脂質g 23.0
11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
糯米飯 香烤雞排 香鬆蒸蛋 沙茶豆干 季節青菜/水果 肉骨茶湯	黑胡椒鐵板麵 *脆皮魚排 臘香花椰 夯爐烤地瓜 有機青菜/水果 海帶排骨湯	小米飯 京醬豬排 長豆炒肉絲 蕃茄炒蛋 季節青菜/水果 酸辣湯	香Q百飯 雞柳親子丼 肉香炒油丁 鐵板銀芽 有機青菜/水果 玉米蛋花湯	燕麥飯 紅燒嫩腐 甜椒高麗菜 金瓜滑蛋 季節青菜/水果 韓式大醬湯
熱量kcal 658.7 醣類g 82.3 蛋白質g 27.1 脂質g 22.8	熱量kcal 645.2 醣類g 82.1 蛋白質g 25.5 脂質g 22.1	熱量kcal 639.3 醣類g 81.1 蛋白質g 26.1 脂質g 21.7	熱量kcal 661.4 醣類g 83.9 蛋白質g 26.9 脂質g 22.5	熱量kcal 662.1 醣類g 83.4 蛋白質g 27.6 脂質g 22.5
11月29日	11月30日	常被當成蔬菜的全穀雜糧類 便當配菜注意！我們不是蔬菜！ *藍字份量=70大卡		
薏仁飯 回鍋肉 繽紛炒蛋 古味白菜滷 季節青菜/水果 結頭枸杞湯	茄汁義大利麵 *鹽酥雞 遊龍鍋貼 香菇高麗菜 有機青菜/水果 燒仙草			
熱量kcal 683.4 醣類g 84.3 蛋白質g 29.3 脂質g 23.6	熱量kcal 673.3 醣類g 91.2 蛋白質g 26.3 脂質g 20.8			