

金美國小114學年度上學期10月份午餐聯合菜單

更114.10.07

日期	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯品	附餐
第5週							
9月29日	一	教師節放假					
9月30日	二	小米飯	香蒜豆豉蒸魚	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	牛奶
10月1日	三	麻醬麵		蝦香扁蒲	產銷履歷青油菜	番茄魚豆腐湯	木瓜
10月2日	四	燕麥飯	蔥爆肉絲	鮮菇炒青花	產銷履歷小白菜	紫菜蛋花湯	產履豆漿
10月3日	五	白飯	紅燒豆腐	絲瓜麵筋	產銷履歷油菜	銀耳蓮子湯	文旦柚
第6週							
10月6日	一	中秋節放假					
10月7日	二	糙米飯	椒鹽炒雞	吻仔魚炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	牛奶
10月8日	三	肉絲炒飯		魚香茄子	產銷履歷蕪菜	筍子湯	香蕉
10月9日	四	白飯	香炒魚丁	玉筍飄香	產銷履歷蚵白菜	味噌海帶湯	葡萄汁
10月10日	五	雙十節放假					
第7週							
10月13日	一	白飯	壽喜燒肉片	玉米炒蛋	產銷履歷蚵白菜	海帶芽豆腐湯	牛奶
10月14日	二	地瓜飯	義式嫩雞	金黃花椰菜	有機蔬菜	肉骨茶湯	香蕉
10月15日	三	沙茶豬肉燴飯		滷雞翅	產銷履歷黑葉白菜	羅宋湯	柳橙汁
10月16日	四	薏仁飯	打拋雞	蒜香高麗菜	產銷履歷油麥菜	黃瓜排骨湯	橘子
10月17日	五	五穀飯	清蒜沙茶豆干	冬瓜魯麵輪	產銷履歷蕪菜	冬瓜檸檬山粉圓	果蔬汁
第8週							
10月20日	一	糙米飯	馬鈴薯嫩肉	青椒肉絲	產銷履歷黑葉白菜	金針榨菜湯	牛奶
10月21日	二	白飯	三杯雞	開陽白菜	有機蔬菜	黃芽玉米湯	香蕉
10月22日	三	什錦拌飯		醬燒紫菜	產銷履歷油麥菜	蘿蔔排骨湯	蘋果汁
10月23日	四	藜麥飯	瓜仔肉燥	翠玉鮑菇	產銷履歷小白菜	青木瓜排骨湯	柳橙
10月24日	五	光復節補假					
第9週							
10月27日	一	白飯	黑胡椒雞柳	海帶三絲	產銷履歷蕪菜	瓜仔雞湯	果蔬汁
10月28日	二	小米飯	蜜汁照燒豬	蒲瓜炒蛋	有機蔬菜	豬血湯	香蕉
10月29日	三	夏威夷炒飯		檸檬雞柳條	產銷履歷油菜	田園蔬菜湯	柳橙汁
10月30日	四	糙米飯	黃瓜嫩雞	玉米肉末	產銷履歷黑葉白菜	冬瓜排骨湯	柳橙
10月31日	五	紫米飯	京醬豆干	高麗菜炒木耳	產銷履歷油麥菜	綠豆地瓜湯	牛奶
<p>★本校未使用輻射汙染食品並使用台灣產豬肉★</p> <p>·此菜單為預計菜單，若食材品質異常(退換貨)、市場缺貨、天候(如颱風、雨天)影響菜價或烹調異動等因素，將逕行調整供應內容</p> <p>·常見過敏原種類：甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類</p> <p>·如有營養午餐相關的建議提出，可掃描右側表單進行填寫</p>							 午餐滿意度回饋表單