金美、大鵬、中角國小115學年度上學期08、09月份午餐聯合菜單

更 115.08.17

日期	星期	主食	主菜	副菜	季節時蔬	湯品	附餐
第01週							
8/31	一	白飯	★瓜仔肉躁 豬絞肉.板豆腐.乾香菇	★香炒干絲	產銷履歷蚵白菜	黃瓜貢丸湯 大黃瓜.貢丸	★牛奶
1	二	糙米飯	★糖醋魚丁 旗魚丁.甜椒	鮮炒雙花 花椰菜.胡蘿蔔	有機蔬菜	★紫菜蛋花湯 紫菜.雞蛋	水果
2	三	★肉絲炒飯 豬肉絲.玉米粒.雞蛋.洋蔥.白米		★滷蛋 雞蛋	產銷履歷油菜	★金針榨菜湯 雞腿丁.乾金針.榨菜絲	★優酪乳
3	四	紫米飯	冬瓜悶雞 雞胸丁.冬瓜	★玉米干丁 玉米粒.豆干丁	產銷履歷小白菜	海帶結排骨湯 豬排骨.海帶結	★堅果
4	五	藜麥飯	回鍋干片 黑豆乾.高麗菜	★紅絲蛋 胡蘿蔔.雞蛋	產銷履歷蕹菜	什錦菇湯 雞腿丁.美白菇.金針菇.香菇	★豆漿
第02週							
7	一	白飯	沙茶豬柳 豬肉柳.洋蔥	★甘藍炒豆皮 豆皮.高麗菜	產銷履歷油菜	瓜仔雞湯 雞腿丁.白蘿蔔.大茂黑瓜	★牛奶
8	二	小米飯	椒鹽雞丁 雞胸丁.杏鮑菇	茄香肉末 豬絞肉.茄子	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒.雞蛋.洋蔥.馬鈴薯	水果
9	三	★什錦炒麵 豬絞肉.高麗菜.胡蘿蔔.雞蛋.香菇.黑木耳.白油麵		椒鹽雞翅 三節翅	產銷履歷黑葉白菜	豬血湯 豬血.豬肉絲	★優酪乳
10	四	薏仁飯	馬鈴薯燒肉 豬肉丁.馬鈴薯	★鐵板銀芽 綠豆芽.韭菜.豆干片	產銷履歷蕹菜	肉骨茶湯 雞腿丁.金針菇.高麗菜	★堅果
11	五	地瓜飯	★麻婆豆腐 豬絞肉.板豆腐	★番茄蛋 雞蛋.牛番茄	產銷履歷青江菜	冬瓜檸檬山粉圓 檸檬.山粉圓.冬瓜磚	果汁
第03週							
14	一	白飯	★三杯雞 雞腿丁.九層塔.杏鮑菇.百葉豆腐	清炒四季豆 豬肉絲.四季豆	產銷履歷蕹菜	★海帶芽蛋花湯 雞蛋.海帶芽	★牛奶
15	二	玉米飯	蒜泥白肉 豬肉片.高麗菜	雲耳燴胡瓜 大黃瓜.川耳	有機蔬菜	香菇雞湯 雞腿丁.香菇	水果
16	三	鮮蔬雞肉咖哩飯 雞胸丁.花椰菜.馬鈴薯.牛番茄.洋蔥.胡蘿蔔.白米		黃金雞塊 雞塊(現成)	產銷履歷蚵白菜	青木瓜湯 雞腿丁.青木瓜	★優酪乳
17	四	五穀飯	京醬肉絲 豬肉絲.小黃瓜.洋蔥	塔香海根 豬絞肉.九層塔.海帶根	產銷履歷青江菜	四神湯 豬排骨.薏仁.茯苓.芡實.蓮子	★堅果
18	五	糙米飯	★清蒜沙茶豆干 豬肉絲.豆干.蒜苗	★洋蔥鮪魚蛋 雞蛋.洋蔥.鮪魚(罐頭)	產銷履歷黑葉白菜	羅宋湯 牛番茄.高麗菜.豆薯	果汁/豆漿
第04週							
21	一	白飯	★壽喜燒肉片 豬肉片.洋蔥.豆干片	蒲瓜蛋 雞蛋.蒲瓜	產銷履歷青江菜	冬瓜雞湯 雞腿丁.冬瓜	★牛奶
22	二	紫米飯	★蜜汁照燒雞丁 雞腿丁.洋蔥.地瓜.白芝麻	香菇花椰 花椰菜.香菇	有機蔬菜	★番茄蛋花湯 牛番茄.雞蛋.板豆腐	水果
23	三	古早味米粉 米粉.豬肉絲.高麗菜.豆芽菜.香菇		滷翅腿 翅小腿	產銷履歷蕹菜	虱目魚丸湯 虱目魚丸.白蘿蔔.芹菜	★優酪乳
24	四	薏仁飯	梅干扣肉 豬肉丁.梅干菜.筍乾	★菜脯蛋 雞蛋.菜脯	產銷履歷黑葉白菜	綠豆湯 地瓜.大薏仁.綠豆	★堅果
25	五	中秋節放假					
第05週							
28	一	教師節放假					
29	二	白飯	★豆腐乳燒雞 雞胸丁.大白菜	★鐵板三絲 白干絲.胡蘿蔔.海帶絲	有機蔬菜	★洋蔥豆腐蛋花湯 洋蔥.板豆腐.雞蛋	★牛奶
30	三	★皮蛋瘦肉粥 豬絞肉.皮蛋.雞蛋.高麗菜		銀絲卷	產銷履歷黑葉白菜	無	水果
10/1	四	小米飯	豆豉燒肉 豬肉丁.地瓜	★毛豆乾丁 毛豆仁.玉米粒.豆乾丁	產銷履歷蕹菜	黃瓜排骨湯 豬排骨.大黃瓜.胡蘿蔔	★堅果
10/2	五	紫米飯	★紅燒油腐 豬絞肉.油豆腐丁.洋蔥.海帶結	★玉米蛋 雞蛋.玉米粒	產銷履歷青江菜	南瓜肉末湯 豬絞肉.南瓜.玉米粒	優酪乳

本校未使用輻射汙染食品並使用台灣產豬肉(含再製加工品)。

※過敏源資訊：本菜單含「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」，菜名以★標示含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單。

◎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
◎水果因季節、氣候多變，皆於前一週決定品項

意見回饋