金美、大鵬、中角國小115學年度上學期10月份午餐聯合菜單

更 115.09.30

日期	星期	主食	主菜	副菜	季節時蔬	湯品	附餐
第05週							
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	產銷履歷蓮菜	黃瓜排骨湯 豬排骨,大黃瓜,胡蘿蔔	★堅果
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
第06週							
5	一	白飯	南瓜燒肉 豬肉丁,南瓜	★木須炒料 豬肉絲,綠豆芽,雞蛋,胡蘿蔔	產銷履歷青江菜	瓜仔雞湯 雞腿丁,白蘿蔔	★牛奶
6	二	藜麥飯	三杯魷魚 魷魚,杏鮑菇,百頁豆腐	肉末雙絲 豬絞肉,高麗菜,冬粉,米粉	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 豬排骨,冬瓜,薑	水果
7	三	義大利螺旋麵 豬絞肉,毛豆仁,鋇米粒,牛番茄,洋蔥,螺旋麵,洋菇罐頭		檸檬雞柳條*2	產銷履歷蓮菜	★玉米濃湯 玉米粒,雞蛋,洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔	★優酪乳
8	四	薏仁飯	黑胡椒豬柳 豬肉柳,洋蔥	★菜脯蛋 菜脯,雞蛋,蔥	產銷履歷小白菜	★金針榨菜湯 豬肉絲,乾金針花,榨菜絲	★堅果
9	五	雙十節補假					
第07週							
12	一	白飯	蜜汁照燒豬 豬肉丁,蔥,地瓜	★雙結燒雞 海帶結,豆結,白蘿蔔	產銷履歷青江菜	羅宋湯 豬排骨,牛番茄,高麗菜,豆薯,洋蔥	★牛奶
13	二	麥片飯	奶油白醬燉雞 雞胸丁,洋蔥	鮮炒雙花 花椰菜,胡蘿蔔	有機蔬菜	肉骨茶湯 豬排骨,金針菇,高麗菜	水果
14	三	茄汁炒飯 玉米粒,豬肉絲,牛番茄,高麗菜,雞蛋,蔥,白米		炸豬排 豬里肌	產銷履歷蚵白菜	★紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	★優酪乳
15	四	玉米飯	醬燒雞丁 雞胸丁,杏鮑菇,洋蔥,胡蘿蔔	桂竹筍炒肉 桂竹筍,豬肉絲	產銷履歷青江菜	海結黃芽湯 海帶結,黃豆芽	★堅果
16	五	薏仁飯	咖哩燒腐 毛豆仁,豬絞肉,油豆腐,馬鈴薯	★胡瓜蛋 胡瓜,雞蛋	產銷履歷小白菜	古早味米苔目 綠豆,米苔目	★豆漿
第08週							
19	一	白飯	★肉燥滷蛋 豬絞肉,鴿蛋,海帶結	香炒三色丁 毛豆仁,豆干丁,馬鈴薯	產銷履歷青油菜	玉米蘿蔔湯 玉米,白蘿蔔,雞腿丁	★牛奶
20	二	燕麥飯	塔香鐵板雞丁 雞腿丁,青椒,甜椒	蒲瓜麵筋 蒲瓜,麵筋泡	有機蔬菜	豬血湯 豬血,榨菜絲,豬肉絲	水果
21	三	炒粄條 豬肉絲,胡蘿蔔,高麗菜,韭菜,雞蛋,粄條,乾香菇,黑木耳		滷翅腿*2 翅小腿	產銷履歷小白菜	味噌魚丸湯 魚丸,板豆腐,海帶芽	★優酪乳
22	四	地瓜飯	糖醋雞丁 雞胸丁,洋蔥,青椒,鳳梨丁	醬燒茄子 茄子,杏鮑菇	產銷履歷油菜	青木瓜湯 青木瓜,雞腿丁	★堅果
23	五	香鬆飯	腐皮炒豆芽 腐皮,綠豆芽,韭菜	★翡翠蒸蛋 時蔬,雞蛋	產銷履歷蚵白菜	★田園蔬菜湯 雞腿丁,高麗菜,洋蔥,玉米,板豆腐	果汁
第09週							
26	一	光復節補假					
27	二	白飯	芋頭燒肉 豬肉丁,芋頭	★鐵板銀芽 綠豆芽,韭菜,豆干片	有機蔬菜	★酸辣湯 豬肉絲,板豆腐,豬血,雞蛋	★牛奶
28	三	★沙茶肉羹飯 肉羹,胡蘿蔔,雞蛋,黑木耳,筍簽,乾香菇,白米		奶皇包*1	產銷履歷蓮菜	無	水果
29	四	小米飯	★醃醬肉燥 豬絞肉,毛豆仁,豆干丁	清炒海根 豬肉絲,海帶根,胡蘿蔔,白芝麻	產銷履歷青油菜	香菇雞湯 香菇,雞腿丁	★優酪乳
30	五	糙米飯	★三杯豆包 豆包,洋蔥,綠豆芽	★吻仔魚蛋 吻仔魚,雞蛋	產銷履歷土白菜	★三色豆花 無糖豆花,地瓜,脆圓	★堅果

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

統一編號 02251164 TEL:02-24986503 金山區忠孝一路111號