

金美國小113學年度上學期10月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯	附餐	餐桶數
第6週								
9月30日	二	白飯	味噌燒肉	冬瓜燒麵輪	產銷履歷油菜	福州丸湯	鮮奶	6
10月1日	二	糙米飯	塔香鐵板雞丁	白菜燒麵筋	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	7
10月2日	三	白飯	燴煮肉羹	甘梅地瓜	產銷履歷油菜	豬血湯	優酪乳	7
10月3日	四	糙米飯	什錦燴三鮮	塔香海草	產銷履歷小白菜	瓜仔雞湯	水果	7
10月4日	五	白飯	菇菇豆腐煲	茶葉蛋	產銷履歷青江菜	蘿蔔玉米排骨湯	香蒜麵包	7
第7週								
10月7日	一	白飯	麻油雞	醬爆干丁	產銷履歷蚵白菜	黃瓜排骨湯	鮮乳	7
10月8日	二	糙米飯	甘藷甜燒豬柳	芝麻海帶豆芽	有機蔬菜	酸辣湯	水果	7
10月9日	三	白飯	燴煮紅燒豬肺	椒鹽花枝丸	產銷履歷扁蒲	玉米蛋花湯	蘋果汁	7
10月10日	四	雙十節日						7
10月11日	五	白飯	南洋蔬食咖哩	紅絲炒蛋	產銷履歷油菜	綠豆米苔目甜湯	藍莓夾心麵包	7
第8週								
10月14日	一	白飯	瓜仔肉燥	胡麻鮮蔬拌花椰	產銷履歷扁蒲	洋蔥豆腐蛋花湯	鮮奶	7
10月15日	二	糙米飯	什錦燴三鮮	塔香海草	產銷履歷油菜	金針排骨湯	水果	7
10月16日	三	白飯	紅燒豬肺	甘梅地瓜	產銷履歷蕹菜	味噌蛋花湯	豆漿	7
10月17日	四	糙米飯	奶油白醬燴豬	螞蟻上樹	產銷履歷小白菜	海結黃芽湯	水果	7
10月18日	五	白飯	東山滷味	三杯豆包	產銷履歷青江菜	豬血湯	菠蘿麵包	7
第9週								
10月21日	一	白飯	冬瓜燜雞	海帶三絲	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯	鮮奶	7
10月22日	二	糙米飯	花生滷肉	什錦黃瓜	產銷履歷蔬菜	玉米豆腐蛋花湯	水果	7
10月23日	三	韓式拌飯bibimbap	蔥油雞		產銷履歷蔬菜	味噌鮮魚湯	優酪乳	6
10月24日	四	糙米飯	蘑菇豬柳	鹹酥什錦	產銷履歷蔬菜	福菜筍片排骨湯	水果	7
10月25日	五	白飯	五更腸旺	奶油燉白菜	產銷履歷蔬菜	珍珠奶綠	蛋塔	
第10週								
10月28日	一	白飯	薑汁燒肉	雞茸玉米小炒	產銷履歷蔬菜	吻魚海芽蛋花湯	優酪乳	7
10月29日	二	地瓜飯	宮保雞丁	蘿蔔滷豆干	有機蔬菜	豬血湯	水果	7
10月30日	三	白飯	木須炒麵	黃金炸排骨	產銷履歷蔬菜	關東煮湯	鮮奶	7
10月31日	四	紅豆紫米飯	咖哩燉雞	肉燥拌敏豆	產銷履歷蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	7
<p>★本校未使用輻射污染食品並使用台灣國產豬肉★</p> <p>自112年10起採用六校聯合菜單，採每周公告菜單</p> <p>此菜單為預計菜單，若食材品質異常(退換貨)、市場缺貨、</p> <p>天候(如颱風或雨天)影響菜價或烹調異動等因素，將逕行調整供應內容</p> <p>午餐秘書 林庭鳳 02-24986503轉511</p>								

