

餐旅國中108年10月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量	過敏原	
10月1日	二 白飯	咖哩什錦	紅蘿蔔炒蛋	小米拌油菜	白菜肉羹湯		770	4+5+8+9	
10月2日	三 調飯	肉絲炒飯	鍋貼*3	炒雙花	紅燒素若湯	豆漿	847	5+9	
10月3日	四 燕麥飯	脆皮雞排*1	榨菜干片	清炒大陸妹	冬瓜大骨湯	香蕉	878	8+9	
10月4日	五 小米飯	雙干燒雞	麻婆粉絲	蒜香小白菜	紅茶粉圓		791		
10月5日	六 白飯	蒙古炒肉片	柴香海芽	香拌地瓜葉	蕃茄蛋花湯		795	5	
10月7日	一 麥片飯	麻油雞	毛豆玉米	脆炒空心菜	紫菜腐皮湯	百香果	875	9	
10月8日	二 白飯	三杯油腐	茄汁甜不辣	菇扒青江	筍絲龍骨湯		808	8	
10月9日	三 牛排麵	鍋燒湯麵		豬肉餡餅*1	椒鹽敏豆	波蜜果汁	854	8+9	
10月10日	四	國慶日							
10月14日	一 胚芽飯	黑胡椒豬柳	黃瓜玉筍	薑絲鵝白菜	瓢瓜粉絲湯	文旦	870		
10月15日	二 白飯	回鍋豆干	日式蒸蛋	白菜滷	綜合魚丸湯		775	5+8+9	
10月16日	三 白麵	大醬湯麵		肉包*1	黑椒毛豆莢	牛奶	895	4+8+9	
10月17日	四 燕麥飯	椒鹽肉排*1	咖哩白花	木耳拌青江	蘿蔔玉米湯	柳丁	814	8	
10月18日	五 白飯	蜜汁雞	魚香豆腐	蒜香空心菜	綠豆湯		878	7+9	
10月21日	一 糙米飯	安東燉雞	築前煮	蔥油地瓜葉	冬瓜菇湯	香蕉	813	9	
10月22日	二 白飯	蕃茄蛋豆腐	沙茶滷味	香菇小白菜	味噌湯		808	5+8+9	
10月23日	三 調飯	培根炒飯	檸香雞柳條*2	脆炒青江菜	麻香什錦湯	豆漿	855	5+8+9	
10月24日	四 燕麥飯	砂鍋白菜魚丁	通心粉花椰	黑椒豆芽	冬菜刺瓜湯	柑橘	828	8+10	
10月25日	五 小米飯	左宗棠雞	客家小炒	珍菇萵苣	冰仙草		843	9	
10月28日	一 白飯	泰式打拋肉	炒玉米	炒鵝白菜	如意大骨湯	百香果	816		
10月29日	二 胚芽飯	家常豆腐	蒸蛋	芝麻空心菜	蘿蔔魚丸湯		851	5+7+10	
10月30日	三 白飯	紅燒豬肉燴飯	麥克雞塊	蒜拌花椰	汕頭火鍋湯	優酪乳	816	4+8	
10月31日	四 麥片飯	照燒雞	冬瓜封	菇扒油菜	三絲豆薯湯	西瓜	855		

備註:

1.10月份共用餐22天

2.每日3菜1湯,水果/飲品每週提供3次

3.豆漿及豆製品為非基改食品

過敏原項目標示~

①甲殼類 ②芒果類 ③花生類 ④奶類 ⑤蛋類 ⑥堅果類 ⑦芝麻類 ⑧含麩質穀物 ⑨大豆類 ⑩魚類 ⑪亞硫酸鹽類