

裕民田精緻午餐



高年級

龍安國小107年10月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量(Kcal)
★ 1	一	白米飯 (蔬食日)	毛豆燒豆腐 毛豆、豆腐、絞肉/炒	玉米肉末(S) 玉米、絞肉、紅蘿蔔、青豆/煮	鮮菇萵苣(O) 鮮菇、萵苣/燙	古園圃蔬菜	火鍋菇菇湯 高麗、香菇、金針菇、竹輪	5 .8	2 .6	2 .5	2 .6	7 81
★ 2	二	小米蒸飯	醬燒里肌排 里肌排/燒	洋蔥炒蛋(O) 蛋、洋蔥、紅蘿蔔/炒	蛋酥白菜滷(O) 大白菜、蛋、木耳/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉片、肉骨茶包	5 .5	2 .8	2 .5	2 .6	7 75
★ 3	三	日式蔬菜烏龍麵	椒鹽魚丁(S) 魚丁、海苔粉/炸	豆干海帶 豆干、海帶/滷	鮮菇燴花椰(S) 花椰菜、鮮香菇/炒	季節蔬菜	燒仙草 仙草汁、蜜豆、芋圓、粉圓	5 .2	2 .7	2 .0	3 .0	7 52
★ 4	四	白米飯	茄汁燉肉(S) 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉	敏豆甜不辣 甜不辣、敏豆/炒	刺瓜燴肉片(O) 刺瓜、肉片、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	南瓜玉米濃湯 玉米、蛋、南瓜	5 .7	2 .4	2 .2	2 .5	7 74
★ 5	五	白米飯	蜜汁雞翅(S) 雞翅/燒	香菇肉燥(S) 絞肉、干丁、香菇/煮	青蔥蔬菜粉絲(O) 高麗、冬粉、絞肉、蔥/炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片、薑仁	5 .8	2 .6	2 .3	2 .4	7 67
★ 8	一	白米飯 (蔬食日)	鮮菇蒸蛋(Q) 鮮菇、蔥、紅蘿蔔、蛋/蒸	福州丸燒 白菜、福州丸/煮	高麗回鍋肉(O) 高麗菜、豆干、紅蘿蔔/炒	古園圃蔬菜	蘿蔔肉片湯 蘿蔔、肉片、玉米圓	5 .5	2 .8	2 .5	2 .5	7 70
★ 9	二	白米飯	香酥雞腿 雞腿/炸	番茄炒蛋(O) 蛋、番茄、洋蔥、紅蘿蔔/炒	咖哩洋芋(O) 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	白菜羹湯 白菜、木耳、紅蘿蔔	5 .7	2 .8	2 .2	2 .7	7 86
10/10 (三) 雙十國慶放假一天												
★ 11	四	紅扁豆飯	蔥燒排骨 豬排、蔥/燒	玉米三色(S) 玉米、絞肉、紅蘿蔔、青豆/煮	沙茶白玉肉片(O) 蘿蔔、紅蘿蔔、肉片/煮	有機蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄	5 .8	2 .3	2 .5	2 .6	7 86
★ 12	五	白米飯	宮保雞丁(S) 雞丁、豆瓣、紅蘿蔔/燒	蔥燒木耳豆腐 蔥、木耳、油豆腐/炒	肉燥滷蛋(O) 蛋、絞肉/滷	有機蔬菜	柴魚味噌湯 海苔、洋蔥、柴魚、味噌	5 .7	2 .6	2 .2	2 .5	7 62
★ 15	一	白米飯 (蔬食日)	什錦敏豆鮮蔬 敏豆、地瓜條、甜不辣、香菇/炸	瓠瓜木耳(O) 瓠瓜木耳/煮	塔香番茄肉燥(S) 絞肉、干丁、九層塔/燒	古園圃蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	5 .6	2 .6	2 .5	2 .4	7 58
★ 16	二	白米飯	迷迭香雞腿排 迷迭香、雞腿排/燒	白菜滷(O) 白菜、木耳、紅蘿蔔、火鍋料/煮	什錦冬粉(O) 高麗、蔥、木耳、冬粉/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔	5 .8	2 .6	2 .5	2 .5	7 66
★ 17	三	義大利麵	蜜汁燒雞腿(S) 雞腿、白芝麻/燒	小瓜豆薯肉片(O) 小黃瓜、豆薯、肉片/炒	奶黃包 奶黃包/蒸	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆	5 .2	2 .7	2 .0	2 .9	7 47
★ 18	四	小米Q飯	香酥豬排 豬排/炸	紅絲炒蛋(O) 蛋、洋蔥、紅蘿蔔/炒	什錦胡瓜(O) 大黃瓜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐、柴魚、味噌	5 .5	2 .6	2 .5	2 .7	7 64
★ 19	五	白米飯	塔香三杯雞丁(S) 雞丁、米血、九層塔/炒	蒜味脆皮豆腐 豆腐、蒜/燒	高麗炒年糕(O) 高麗、年糕、木耳/炒	有機蔬菜	關東風味湯 蘿蔔、肉片、玉米圓	5 .6	2 .8	2 .4	2 .4	7 70
★ 20	六	運動會統一麵包										
★ 22	一	地瓜蒸飯 (蔬食日)	彩椒糖醋Q蛋 彩椒、洋蔥、蛋/燒	萵苣肉末(O) 絞肉、萵苣/燙	紅燒豆腐 豆腐、絞肉、青豆/燒	古園圃蔬菜	小魚紫菜湯 紫菜、肉片、小魚乾	5 .5	2 .6	2 .5	2 .4	7 51
★ 23	二	白米飯	照燒里肌排 豬排/燒	青蔥菜脯炒蛋(O) 蛋、青蔥、菜脯/炒	秀珍菇高麗菜(O) 高麗、秀珍菇/炒	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片	5 .6	2 .4	2 .5	2 .5	7 47
★ 24	三	什錦炒飯	九層塔雞丁(S) 雞丁、九層塔/炸	蒜香花椰(S) 花椰菜、蒜/炒	燒花枝捲 花枝捲/燒	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆	5 .3	2 .5	2 .0	3 .0	7 44
★ 25	四	白米飯	筍香肉丁(S) 肉丁、筍/滷	芋香白菜(O) 大白菜、蛋、芋頭、木耳/炒	柳葉魚 柳葉魚/炸	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲、木耳、紅蘿蔔	5 .5	2 .8	2 .5	2 .6	7 55
★ 26	五	運動會補假一天										
★ 29	一	白米飯 (蔬食日)	蔥燒豆包 洋蔥、豆包/燒	茄汁洋蔥炒蛋(O) 番茄、洋蔥、蛋/炒	青蔥高麗粉絲(O) 高麗、冬粉、絞肉、青蔥/炒	古園圃蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋	5 .8	2 .5	2 .2	2 .8	7 55
★ 30	二	白米飯	沙茶肉片(S) 肉片、洋蔥、沙茶/燒	鮮菇扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔/煮	玉米四喜(S) 玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	有機蔬菜	蘿蔔肉片湯 蘿蔔、肉片	5 .6	2 .6	2 .3	2 .5	7 57
★ 31	三	羅勒義大利麵	胡椒雞腿排+椒鹽魚丁(S) 雞腿排/燒、魚丁/炸	洋芋燒(O) 洋芋、紅蘿蔔、培根/煮	醬燒肉包 肉包/蒸	季節蔬菜	黑糖地瓜 地瓜	5 .3	3 .0	1 .8	2 .8	7 68

★ 標示為四章一Q申請日

*10/25(四)公糧米回饋一次水果*週一供應古園圃蔬菜，週二四五供應有機蔬菜

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

營養師呂如蘋(003594字號)、黃亦璉(005731字號)、羅英琪(008662字號)