

114年10月 東明國小菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全穀雜糧 份量	豆魚蛋肉 份量	蔬菜 份量	油脂 份量	熱量 大卡
10/1	三	白飯	海苔魚米花 鯊魚+海苔粉/炸	玉米肉末 玉米粒+絞肉/炒	蛋酥白菜滷 大白菜+雞蛋+胡蘿蔔/滷	味噌豆腐湯 豆腐+味噌/煮		6 .2	2 .3	1 .6	2 .3	7 50
10/2	四	白飯	日式豬肉丼 豬肉片+洋葱+雞蛋/煮	肉絲銀芽 綠豆芽+肉絲+胡蘿蔔/炒	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮	豆奶	6 .3	2 .5	1 .7	2 .3	7 45
10/3	五	五穀飯	BBQ烤雞排 雞排/烤	洋蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋/炒	麻婆豆腐 豆腐+絞肉/煮	海芽吻魚湯 海帶芽+吻仔魚/煮		6 .2	2 .3	1 .8	2 .4	7 59
10/6	一	中 秋 佳 節 愉 快										
10/7	二	火腿蛋炒飯	鐵板肉柳 豬肉+洋葱/炒	干片小炒 豆干片+肉絲/炒	蝦香冬瓜 冬瓜+胡蘿蔔+蝦皮/煮	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮		6 .3	2 .7	1 .3	2 .7	7 67
10/8	三	白飯	糖醋魚丁 鯊魚+洋葱/燒	肉香筍絲 竹筍+肉絲+胡蘿蔔/炒	茶碗蒸 雞蛋/蒸	肉骨茶湯 白蘿蔔+肉片/煮		6 .4	2 .3	1 .8	2 .4	7 35
10/9	四	白飯	脆皮雞腿 雞腿/炸	蒲瓜肉絲 蒲瓜+肉絲/煮	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+胡蘿蔔/炒	酸辣湯 豆腐+筍絲+雞蛋/煮		6 .3	2 .4	1 .7	2 .3	7 67
10/10	五	雙 十 國 慶 日										
10/13	一	燕麥飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚/燒	芝麻黑豆干 黑豆干+白芝麻/滷	脆薯肉絲 豆薯+肉絲+胡蘿蔔/炒	田園蔬菜湯 高麗菜+馬鈴薯/煮		6 .4	2 .5	1 .6	2 .4	7 35
10/14	二	白飯	壽喜燒肉柳 豬肉柳+洋葱/燒	香拌海根 海帶根+肉絲/炒	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	筍片雞湯 筍片+雞肉/煮		6 .3	2 .3	1 .8	2 .3	7 62
10/15	三	白飯	沙嗲肉片 肉片+洋葱/炒	脆炒高麗 高麗菜+胡蘿蔔/炒	毛豆炒干丁 豆干丁+毛豆/炒	冬瓜肉片湯 冬瓜+肉片/煮		6 .2	2 .4	1 .7	2 .2	7 55
10/16	四	白飯	薄皮炸雞排 雞排/炸	黃金玉米蛋 玉米粒+雞蛋/炒	蘿蔔燒麵輪 白蘿蔔+麵輪+胡蘿蔔/煮	芋頭西谷米 芋頭+西谷米/煮	豆奶	6 .3	2 .3	1 .8	2 .3	7 62
10/17	五	糙米飯	熱炒三杯雞 雞肉+米血糕/煮	芋香白菜 大白菜+芋頭+胡蘿蔔/煮	油豆腐肉燥 油豆腐+絞肉/滷	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮		6 .3	2 .7	1 .4	2 .5	7 15
10/20	一	小米飯	骰子豚肉燒 豬肉丁+白蘿蔔+胡蘿蔔/煮	木耳黃瓜 大黃瓜+木耳+胡蘿蔔/炒	敏豆炒素雞 素雞+敏豆+豆干/炒	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮		6 .4	2 .3	1 .6	2 .3	7 64
10/21	二	白飯	檸檬烤雞翅 雞翅/烤	滑嫩蒸蛋 雞蛋/蒸	糖醋黑輪 黑輪+洋葱/煮	藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+肉片/煮		6 .3	2 .7	1 .3	2 .7	7 67
10/22	三	白飯	虱目魚排 虱目魚排/炸	海帶三絲 海帶絲+豆干絲+胡蘿蔔/炒	肉香冬瓜 冬瓜+絞肉/煮	榨菜肉絲湯 榨菜+肉絲/煮		6 .2	2 .5	1 .8	2 .2	7 55
10/23	四	白飯	滷蛋豆干 雞蛋+豆干/滷	水晶寬粉煲 寬粉+高麗菜+胡蘿蔔/炒	韭菜豆芽 綠豆芽+韭菜+肉絲/炒	竹筍湯 竹筍+肉絲/煮		6 .3	2 .4	1 .7	2 .3	7 67
10/27	一	燕麥飯	檸檬烤翅 雞翅/烤	蘿蔔煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+杏鮑菇/煮	玉米五色 玉米粒+芋頭+毛豆+胡蘿蔔+馬鈴薯/炒	韓式芽菜湯 豆腐+黃豆芽/煮		6 .3	2 .6	1 .3	2 .4	7 65
10/28	二	沙茶炒麵	海鮮花枝排 花枝排/炸	番茄滑蛋 番茄+雞蛋/炒	西芹炒黑輪 黑輪+芹菜/炒	黃瓜雞湯 大黃瓜+雞丁/煮		6 .2	2 .3	1 .7	2 .4	7 57
10/29	三	白飯	麻油雞 雞丁+薑片/炒	紅燒豆腐 豆腐/煮	鮑菇佛手瓜 佛手瓜+杏鮑菇+胡蘿蔔/煮	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋/煮		6 .3	2 .4	1 .8	2 .3	7 65
10/30	四	白飯	五香雞排 雞排/滷	絲瓜燴蛋 絲瓜+雞蛋/煮	開陽高麗 高麗菜+蝦皮/炒	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁/煮		6 .4	2 .3	1 .7	2 .4	7 71
10/31	五	糙米飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	蔥爆豆干 豆干片+洋葱/炒	香菇蒲瓜 蒲瓜+香菇+胡蘿蔔/煮	南瓜濃湯 南瓜+雞蛋/煮		6 .3	2 .6	1 .3	2 .4	7 65

※全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。*每週一供應產銷履歷蔬菜；每週二四五供應有機蔬菜

★注意：甲殼類、花生、奶類、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用

營養師：余欣儒 本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣