

鮮口味美味午餐

東明國小114年11月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全穀雜糧	油	蔬菜	豆魚肉	熱量	四章10
11/3	週一	紅藜飯	鄉村雞翅*1 雞翅/烤	塔香銀芽 豆芽菜、豆腐、九層塔/煮	蒜香花生干丁 豆乾丁、花生、蒜/炒	產蔬 黃瓜蛋花湯 大黃瓜、蛋		5.5	2.4	2.4	2.4	733	✓
11/4	週二	香甜白飯	蔥燒魚 鯊魚/煮	茄汁豆腐 豆腐、番茄/煮	奶油白菜 大白菜、豆腐、奶油/煮	有機蔬 玉米濃湯 玉米粒、豆腐		5.6	2.3	2.4	2.3	728	✓
11/5	週三	胚芽飯	香酥花枝排 花枝排/炸	海苔炒蛋 蛋、海帶芽/炒	產蔬 薑絲炒肉 豆腐、豬肉、豆腐、蔥/炒	元氣蔬菜湯 鮮蔬、鮮菇		5.5	2.3	2.5	2.5	739	✓
11/6	週四	南瓜飯	塔香雞肉 雞肉、九層塔/煮	蔥燒豆干 豆干、青蔥/煮	有機蔬 糖燒小肉包*1 小肉包/蒸	鮮瓜排骨湯 青木瓜、排骨	豆奶	5.4	2.4	2.4	2.4	726	✓
11/7	週五	香甜白飯	炸雞翅 雞翅/炸	鮮菇小瓜 小黃瓜、鮮菇/煮	有機蔬 玉米雞茸 玉米粒、雞肉、豆腐	結頭菜湯 結頭菜、豆腐		5.5	2.5	2.4	2.4	738	✓
11/10	週一	紫米飯	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯/煮	沙茶甜條 甜條、鮮蔬/炒	產蔬 蛋酥甘藍 高麗菜、蛋/炒	薑絲海苔湯 海帶芽、薑		5.5	2.3	2.4	2.4	729	✓
11/11	週二	日式香炊飯	鹽酥雞 雞肉/炸	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥/炒	有機蔬 肉絲炒海根 海帶根、豬肉/炒	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾		5.5	2.4	2.5	2.4	736	✓
11/12	週三	香甜白飯	蔥爆雞 雞肉、青蔥/炒	鮮蔬豆包絲 豆包絲、芹菜、木耳/煮	產蔬 白玉肉羹 豆腐、肉羹/煮	紅豆麥片湯 紅豆、燕麥		5.4	2.3	2.4	2.5	729	✓
11/13	週四	高纖糙米飯	蜜汁雞腿*1 雞腿/燒	蒜蓉粉絲煲 冬粉、鮮蔬、蒜/炒	有機蔬 紅燒炒蛋 蛋、豆腐、蔥/炒	海結玉米湯 海帶結、玉米粒		5.5	2.2	2.4	2.4	724	✓
11/14	週五	香甜白飯	味噌燒雞 雞肉/煮	什錦豆腐 豆腐、香菇、豆腐、蔥/煮	有機蔬 黃瓜木耳 大黃瓜、木耳/煮	羅宋湯 番茄、鮮蔬		5.5	2.3	2.5	2.4	731	✓
11/17	週一	薏仁飯	香酥魚排*1 豬肉、沙茶醬/煮	四寶醃醬 豆干丁、香菇、雞肉/煮	產蔬 蔥爆豆干 豆干、蔥、蔥/炒	枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞		5.4	2.3	2.4	2.5	729	✓
11/18	週二	香甜白飯	乾鍋雞 雞肉、豆腐、蔥/煮	糖醋豆腐 豆腐、洋蔥/煮	有機蔬 蝦香蒲瓜 蒲瓜、蝦米/煮	香菇蛋花湯 香菇、蛋、鮮蔬		5.5	2.3	2.5	2.3	724	✓
11/19	週三	香鬆飯	三杯肉片 豬肉、九層塔/煮	佛跳牆 大白菜、香菇、豆皮/煮	產蔬 洋芋燒丸子 馬鈴薯、魚丸/煮	黃瓜雞湯 大黃瓜、雞肉		5.5	2.3	2.4	2.4	729	✓
11/20	週四	地瓜飯	麻油雞 雞肉、豬血糕/煮	茶碗蒸 蛋、鮮蔬/蒸	有機蔬 招牌滷味 豆干、豆腐、豆腐、蔥/煮	味噌豆腐湯 豆腐、蔥	豆奶	5.4	2.4	2.6	2.3	724	✓
11/21	週五	香甜白飯	鐵路大排*1 豬排/燒	肉茸玉米 玉米粒、豬肉/煮	有機蔬 竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉/炒	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、豆腐		5.6	2.5	2.4	2.4	745	✓
11/24	週一	黃金小米飯	奶油燻雞 雞肉、奶油/煮	家常豆腐 豆腐、木耳、洋蔥/煮	產蔬 菇菇高麗 高麗菜、鮮蔬/炒	時蔬蛋花湯 蛋、鮮蔬		5.5	2.2	2.4	2.4	724	✓
11/25	週二	香甜白飯	高昇排骨 豬肉/煮	照燒豆干 豆干、鮑菇/煮	有機蔬 彩繪青花 青花菜、甜椒/煮	巧達濃湯 馬鈴薯、豆腐		5.5	2.3	2.5	2.4	731	✓
11/26	週三	家常炒麵	脆皮雞排*1 雞排/炸	玉米炒蛋 蛋、玉米粒/蒸	產蔬 冬瓜燻 冬瓜、豆皮、豆腐、蔥/煮	黑糖山粉圓 黑糖、山粉圓		5.4	2.4	2.4	2.5	734	✓
11/27	週四	芝麻飯	滷味拼盤 海帶結、蛋乾、煎吐/煮	咖哩肉醬 馬鈴薯、雞肉、豆腐、蔥/煮	有機蔬 蒜味季豆 四季豆、鮮蔬/炒	番茄豆腐湯 番茄、豆腐		5.4	2.5	2.4	2.4	731	✓
11/28	週五	香甜白飯	炭燒雞腿 雞腿/燒	小瓜黑輪 小黃瓜、黑輪/煮	有機蔬 蘿蔔肉末煮 白蘿蔔、豬肉、豆腐、蔥/煮	海苔蛋花湯 海帶芽、蛋		5.5	2.5	2.5	2.5	748	✓

本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣。

營養師：劉奕君

ps.本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。

「本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用」。