

萬興達 115年 8.9月 東明國小菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全蛋雞柳份	豆腐雞肉份	蔬菜份	油脂份	水果份	熱量卡
8/31	一	五穀飯	日式壽喜燒 豬肉+洋蔥/燒	麻婆豆腐 豆腐+豬絞肉/煮	開陽扁蒲 蒲瓜+胡蘿蔔+蝦皮/炒	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮		6.5	2.3	2.8	2.3		776
9/1	二	白飯	沙茶雞丁 雞肉/燒	紅茄炒蛋 雞蛋+番茄/炒	香拌海根 海帶根+胡蘿蔔/炒	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋/煮		6.4	2.4	2.2	2.4		786
9/2	三	白飯	卡啦脆皮雞排 雞排/炸	塔香素雞鮑菇 豆干+素雞+杏鮑菇/煮	雲耳甘藍 高麗菜+胡蘿蔔+木耳/炒	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔+豬肉片/煮	水果	6.3	2.3	1.8	2.3	1	822
大塊肉													
9/3	四	白飯	醬燒魚丁 鯊魚+豆腐/煮	鮮肉粉絲 冬粉+高麗菜+豬絞肉/煮	竹筍肉絲 竹筍+豬肉絲/炒	味噌湯 豆腐/煮	豆奶	6.4	2.4	1.9	2.4		783.5
9/4	五	沙茶肉絲炒麵	香蒜鳳翅 雞翅/燒	白玉燒肉 白蘿蔔+豬肉/燒	乳酪洋蔥蛋 雞蛋+洋蔥/炒	黃瓜肉片湯 大黃瓜+豬肉片/煮		6.5	2.5	1.8	2.4		795.5
大塊肉+幸福餐C													
9/7	一	燕麥飯	韓式肉片 豬肉片+大白菜/炒	玉米肉茸 玉米+胡蘿蔔+豬絞肉/煮	結頭菜肉絲 結頭菜+豬肉絲/炒	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜+豬肉絲/煮		6.4	2.3	1.8	2.4		773.5
9/8	二	白飯	紅燒魚 鯊魚+洋蔥/燒	滑嫩蒸蛋 雞蛋/煮	金鑽黑豆干 黑豆干+白芝麻/滷	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨/煮		6.4	2.4	1.8	2.5		785.5
9/9	三	白飯	轟炸雞翅 雞翅/炸	鮮瓜肉片 大黃瓜+豬肉片/煮	韭香銀芽 綠豆芽+胡蘿蔔+韭菜/炒	大滷湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮	水果	6.3	2.3	1.9	2.4	1	829
大塊肉													
9/10	四	白飯	BBQ雞腿 雞腿/烤	南洋咖哩 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	紅娘炒蛋 雞蛋+胡蘿蔔/炒	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮		6.4	3.2	2.6			840
大塊肉+幸福餐A													
9/11	五	麥片飯	黑胡椒肉柳 豬肉+洋蔥/炒	蛋酥白菜 大白菜+雞蛋+胡蘿蔔/滷	蜜汁豆干 豆干+豬絞肉/滷	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉絲/煮		6.5	2.3	1.8	2.4		780.5
9/14	一	小米飯	蜜汁雞翅 雞翅/燒	干片小炒 豆干+豬肉絲/炒	佛手瓜肉絲 佛手瓜+豬肉絲/煮	蘿蔔芹菜湯 白蘿蔔+芹菜/煮		6.4	2.4	1.9	2.5		788
大塊肉													
9/15	二	白飯	味噌燒肉 豬肉+豆腐/燒	蔥燒雞丁 白蘿蔔+雞肉+洋蔥/燒	玉米滑蛋 雞蛋+玉米粒/炒	海芽吻魚湯 海帶芽+吻仔魚/煮		6.3	2.3	1.8	2.5		786
9/16	三	白飯	沙嗲肉片 豬肉片+洋蔥/煮	什錦高麗 高麗菜+胡蘿蔔/炒	海帶三絲 海帶絲+胡蘿蔔+豬肉絲/炒	玉米濃湯 玉米+雞蛋/煮	水果	6.4	2.3	1.9	2.4	1	836
9/17	四	古早味滷肉飯	香酥雞排 雞排/炸	金茸冬瓜 冬瓜+金針菇/煮	蔬菜寬粉 寬粉+高麗菜+胡蘿蔔/炒	竹筍湯 竹筍/煮	豆奶	6.5	2.5	1.8	2.3		783.5
大塊肉+幸福餐C													
9/18	五	糙米飯	塔香三杯雞 雞肉/燒	油豆腐肉燥 油豆腐+豬絞肉/煮	茄汁燴蛋 雞蛋+番茄/炒	南瓜蛋花湯 南瓜+雞蛋/煮		6.4	2.5	2.2	2.4		793.5
9/21	一	五穀飯	醬燒雞排 雞排/燒	蒲瓜肉絲 蒲瓜+豬肉絲/炒	鐵板豆腐 豆腐+香菇/煮	青木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮		6.3	2.3	1.8	2.3		762
大塊肉													
9/22	二	白飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	筍片燒肉 筍片+豬肉/燒	茶碗蒸 雞蛋/煮	田園蔬菜湯 高麗菜+雞蛋/煮		6.4	2.4	1.8	2.4		781
9/23	三	白飯	香酥海鮮排 海鮮排/炸	台式滷肉 豬肉+胡蘿蔔/滷	銀芽肉絲 綠豆芽+胡蘿蔔+肉絲/炒	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮		6.5	3.1	1.8	2.5		845
大塊肉+幸福餐B													
9/24	四	白飯	五香滷蛋 雞蛋/滷	醃醬干丁 豆干+豬絞肉/煮	家常白菜 大白菜+胡蘿蔔/煮	芋香西谷米 芋頭+西谷米/煮		6.4	2.3	1.8	2.4		773.5
蔬食日													
9/25 中秋節													
9/28 教師節													
9/29	二	薏仁飯	古早味里肌排 豬排/燒	玉米四色 玉米粒+馬鈴薯+胡蘿蔔+毛豆/煮	雙色蘿蔔 白蘿蔔+胡蘿蔔/煮	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋/煮		6.3	2.3	1.9	2.4		776.5
大塊肉													
9/30	三	白飯	醬燒雞翅 雞翅/燒	照燒雞丁 雞肉+白蘿蔔/煮	糖醋甜條 甜不辣+洋蔥/燒	酸辣湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮		6.4	2.4	1.9	2.4		783.5
大塊肉+幸福餐A													

※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、邱小淇 本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣