

## 新學國小 110學年上學期 9月午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	季節時蔬	湯	水果 (份)	乳品	全穀類 (份)	豆魚 肉蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 堅果 (份)	熱量 (Kcal)	
9月1日	三	麵疙瘩+紅燒豬腳+炒時蔬								4.5	2.6	1.7	3.3	701.0
9月2日	四	白米飯	咖哩雞	招牌滷味	季節時蔬	蔬菜排骨湯			5.1	2.5	1.8	3.1	729.0	
9月3日	五	白米飯	南瓜燒肉	豆腐粉絲煲	季節時蔬	關東煮	水果		5.5	1.8	2.1	2.7	754.0	
9月6日	一	地瓜飯	椒鹽魚片	皮蛋干丁	季節時蔬	薏仁排骨湯			5.5	3.6	1.6	3.5	780.5	
9月7日	二	白米飯	滷雞腿	豆薯肉燥	季節時蔬	金針金菇湯			5.1	3.2	1.5	3.4	723.5	
9月8日	三	炒米苔目+炸春捲+季節時蔬+酸辣湯						水果		4.3	2.7	1.9	3.3	645.5
9月9日	四	白米飯	蘑菇豬柳	蛋蔬時蔬	季節時蔬	菇菇湯			5.2	2.8	1.6	3.2	702.0	
9月10日	五	白米飯	黑胡椒雞丁	蔭瓜絞肉	季節時蔬	泡菜豆腐湯			5.0	2.0	1.7	2.8	728.5	
9月11日	六	白米飯	瓜仔肉燥	味噌大根	季節時蔬	黃瓜排骨湯			5.0	2.6	1.9	3.0	787.5	
9月13日	一	五穀白飯	滑蛋肉片	西芹豆干	季節時蔬	鮮菇牛蒡排骨湯			5.3	2.6	1.6	2.7	727.5	
9月14日	二	有機米飯	椒鹽魚丁	筍絲肉絲	季節時蔬	蘿蔔糕湯			5.2	2.8	1.8	2.6	736.0	
9月15日	三	沙茶豬肉炒麵+滷雞排+季節時蔬+蘿蔔海結湯						水果		5.4	3.3	1.3	2.7	713.5
9月16日	四	有機米飯	咕咾肉	韓式豆芽	季節時蔬	肉羹湯			5.2	2.6	1.5	3.3	753.0	
9月17日	五	有機米飯	冬瓜燉雞	榨菜肉絲	季節時蔬	味噌豆腐湯	小月餅		5.0	2.5	1.5	2.6	752.0	
9月20日	一	中秋連假												
9月21日	二													
9月22日	三	黑胡椒燴飯+炸雞腿+季節時蔬+玉米牛奶濃湯						水果	乳品 入菜	5.2	2.7	1.6	3	741.5
9月23日	四	有機米飯	紅燒肉	海芽絞肉豆腐	季節時蔬	韓式泡菜湯			5.1	2.6	1.8	3.3	693.5	
9月24日	五	有機米飯	柴魚雞丁	炒小黃瓜	季節時蔬	肉骨茶湯			5.2	2.2	1.9	2.6	753.5	
9月27日	一	胚芽米飯	咖哩燉肉	醬炒甜不辣	季節時蔬	冬瓜排骨湯		乳品	5.5	2.8	1.6	2.7	756.5	
9月28日	二	有機米飯	麻油雞	豆薯炒肉絲	季節時蔬	絲瓜麵線湯			5	3.5	1.7	3.1	724.5	
9月29日	三	炒飯條+芝麻球*2+季節時蔬+紫菜蛋花湯						水果		4.5	2.5	2.1	2.7	676.5
9月30日	四	有機米飯	滷菇雞雞	咖哩洋芋	季節時蔬	蘿蔔貢丸湯			5.4	2.7	1.8	2.8	751.5	

本餐廳均提供國產豬肉給各校，請安心食用。