

新學國小 110學年上學期 10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)	
10月1日	五	有機米飯	滷豬排	螞蟻上樹	季節時蔬	玉米排骨湯			5.3	2.6	1.7	3.3	757.0	
10月4日	一	地瓜有機米飯	蔥燒肉絲	南瓜炒蛋	季節時蔬	麵線湯			5.4	2.5	1.8	3.1	750.0	
10月5日	二	有機米飯	家常雞丁	醬燒豆腐	季節時蔬	四神湯			5	1.8	2.1	2.7	719.0	
10月6日	三	炒米粉+炸春捲+季節時蔬+大滷湯					水果			4	3.6	1.6	3.5	735.5
10月7日	四	有機米飯	滷雞腿	沙茶肉絲	季節時蔬	金針金菇蘿蔔湯			5.1	3.2	1.5	3.4	723.5	
10月8日	五	有機米飯	梅干菜滷肉	油腐肉燥	季節時蔬	羅宋湯			4.3	2.7	1.9	3.3	645.5	
10月11日	一	國慶連假												
10月12日	二	有機米飯	蕃茄肉	蔬炒百頁	季節時蔬	綠豆地瓜湯			6.3	2.5	1.7	2.8	857.0	
10月13日	三	麻婆豆腐燴飯+滷雞翅+季節時蔬+金針貢丸湯					水果			5.0	2.6	1.9	3.0	787.5
10月14日	四	有機米飯	玉米雞丁	海茸肉絲	季節時蔬	白菜蛋花湯			5.3	2.6	1.6	2.7	727.5	
10月15日	五	有機米飯	蔴瓜絞肉	招牌滷味	季節時蔬	大瓜鮮菇湯			5.2	2.8	1.8	2.6	736.0	
10月18日	一	小米飯	炸豬排	什錦豆包	季節時蔬	蘿蔔玉米湯		乳品	5.4	3.3	1.3	2.7	713.5	
10月19日	二	有機米飯	酸菜鴨	田園肉末	季節時蔬	冬瓜海結湯			5.2	2.6	1.5	3.3	753.0	
10月20日	三	紅燒豬肉湯麵+滷雞排+季節時蔬					水果			5.0	2.5	1.5	2.6	752.0
10月21日	四	有機米飯	滷雞腿	豆干炸醬	季節時蔬	火鍋湯			5	2.6	1.5	2.8	768.5	
10月22日	五	有機米飯	蘑菇豬柳	蔥炒鮮菇	季節時蔬	海芽蛋花湯			5	2.8	1.7	3	737.5	
10月25日	一	燕麥飯	椒鹽魚片	紅燒豆腐	季節時蔬	酸辣湯			5.2	3.5	1.6	3.4	749.5	
10月26日	二	有機米飯	椰香咖哩雞	豆薯炒蛋	季節時蔬	筍絲排骨湯			5.1	2.6	1.8	2.8	671.0	
10月27日	三	蔬菜廣東粥+炸雞排+漢堡包+季節時蔬					水果			5.2	2.4	1.9	3.0	786.5
10月28日	四	有機米飯	塔香滷肉	鹹蛋炒肉	季節時蔬	豆芽粉絲湯			5	2.8	1.6	2.7	721.5	
10月29日	五	有機米飯	地瓜燒肉	豆干甜不辣	季節時蔬	玉米牛奶濃湯		乳品 入菜	5.4	3.5	1.7	3.1	752.5	

本餐廳均提供國產豬肉給各校，請安心食用。