

115年8-9月份 茄苳小、東安小、東安中菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	大杯 (份)	中杯 (份)	小杯 (份)	大杯 (份)	中杯 (份)	小杯 (份)
8/31 一	白米飯	蝦仁炒蛋 洗選蛋、蝦仁、紅蘿蔔	炒 雙花什錦 青花椰、白花椰、鮮菇、紅椒	拌 產銷履歷蔬菜	關東煮湯 蘿蔔、豆腐、玉米段、柴魚片	水果	5	2	1	1	2.2	684
9/1 二	糙米飯	奶香雞丁 雞丁、馬鈴薯丁、奶粉	煮 鐵板肉絲 肉絲、黃豆芽、紅蘿蔔、木耳	炒 有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、洗選蛋、大骨	乳品/茄苳	5.2	2	1.2	1	2.2	763
9/2 三	特餐	茄汁肉醬義大利麵 義大利麵、青花菜、絞肉、洋蔥	煮 香酥魚排 海鮮排	炸 生產追溯蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、馬鈴薯、蛋	乳品/東安小、中	5.3	2	1.6	1	2	771
9/3 四	糙米飯	醬爆魚丁 魚丁、油豆腐丁、洋蔥	爆 三杯滷豆干 大溪豆乾、米血糕	滷 有機青菜	冬瓜鮮菇湯 冬瓜、金針菇、大骨	水果	5.3	2.1	1.5	1	2	716
9/4 五	紫米飯	五香滷雞排 雞排	滷 竹筍炒肉絲 竹筍、肉絲、紅蘿蔔	炒 有機蔬菜	原味綠豆湯 綠豆		5.5	2	1.5		2.5	685
9/7 一	白米飯	筍香燒肉 肉丁、筍、紅蘿蔔	燒 葡國蜜南瓜 南瓜、葡萄乾、腰果、南瓜子	煮 產銷履歷蔬菜	鮮瓜魚丸湯 大黃瓜、魚丸片、大骨	水果	5.2	2	1	1	2.2	698
9/8 二	糙米飯	普羅旺斯燉肉 肉丁、大蕃茄、馬鈴薯、洋蔥	燉 宮保雞丁 雞丁、杏鮑菇、油花生	炒 有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌、青蔥、洋蔥	乳品/茄苳	5	2	1.2	1	2.2	749
9/9 三	特餐	客家炒粿條 板條、肉絲、香菇絲、木耳	炒 醬燒大排 醬燒大排	炸 生產追溯蔬菜	銀蘿排骨湯 白蘿蔔、排骨湯、芹菜	乳品/東安小、中	5.3	2	1.5	1	2	769
9/10 四	糙米飯	蔥香雞丁 雞丁、洋蔥、紅蘿蔔	爆 玉米起司蛋 洗選蛋、玉米粒、紅椒、起司絲	炒 有機青菜	養生牛蒡湯 牛蒡、白蘿蔔、紅棗、大骨	水果	5.3	2	1.5	1	2	709
9/11 五	五穀飯	蒲燒魚片 蒲燒魚片	蒸 刺瓜燴鮮菇 大黃瓜、鮮菇、木耳、甜椒	燴 有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫糯米、二砂		5.1	2	1.5		2.5	657
9/14 一	白米飯	糖醋排骨 軟排丁、肉丁、鳳梨	炸 螞蟻上樹 冬粉、絞肉、高麗菜	炒 產銷履歷蔬菜	香菇雞湯 刈箸、雞丁、生香菇	水果	5.2	2	1	1	2.2	698
9/15 二	糙米飯	鹽水雞 雞丁、青花菜、杏鮑菇	煮 香菇瓜仔肉 絞肉、豆干、瓜仔	滷 有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜、蕃茄、馬鈴薯、大骨	乳品/茄苳	5	2	2	1	2.2	769
9/16 三	特餐	麵線糊 紅麵線、筍絲、柴魚、木耳	煮 梅干燒肉 梅乾菜、肉片、朴菜切	燒 生產追溯蔬菜	刈包 刈包	乳品/東安小、中	5.3	2	1	1	2	756
9/17 四	糙米飯	韓式燒肉 肉片、黃豆芽、洋蔥	燒 滷味拼盤 四分干、杏鮑菇、烏蛋	滷 有機青菜	四神湯 四神、軟骨丁、小薏仁	水果	5	2	1.5	1	2	688
9/18 五	蕎麥飯	黃金魷魚排 魷魚排	炸 花瓜炒蛋 洗選蛋、小黃瓜、紅蘿蔔	炒 有機蔬菜	地瓜西米露甜湯 地瓜、西谷米		5.3	2	1.5		2.5	671
9/21 一	白米飯	玉米燒雞 雞丁、骨腿丁、玉米粒	燒 鼓汁小魚豆干 豆干片、小魚干、青蔥	炒 產銷履歷蔬菜	蔬菜粉絲湯 蔬菜、冬粉、肉絲	水果	5.3	2	1.5		2.2	658
9/22 二	糙米飯	御膳大排 御膳大排	炸 南洋咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔	煮 有機蔬菜	蘿蔔菇菇湯 白蘿蔔、香菇、芹菜、大骨	乳品/茄苳	5	2	2	1	2	760
9/23 三	特餐	東脩炒飯 絞肉、玉米粒、毛豆仁	炒 蜜汁滷雞腿 雞腿	滷 生產追溯蔬菜	相思紅棗蓮子湯 紅棗、蓮子、銀耳	乳品/東安小、中	5	2	1	1	2	735
9/24 四	糙米飯	BBQ炒肉片 火鍋肉片、高麗菜、紅蘿蔔	拌 芝香拌海芽 海帶芽、綠豆芽	拌 有機青菜	山藥大骨湯 山藥、紅蘿蔔、大骨	水果	5	2	1.5	1	2	688
9/25 五	 中秋暨教師節快樂 						5.2	2	1.5		2.5	664
9/28 一												
9/29 二	糙米飯	砂鍋魚丁 魚丁、青椒、洋蔥	燒 回鍋肉片 肉片、豆干、高麗菜	拌 有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋、薑絲	水果	5.3	2	1.7	1	2	714
9/30 三	特餐	招牌炒麵 白油麵、肉絲、木耳、紅蘿蔔	炒 古早味滷雞翅 雞翅	滷 生產追溯蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、大骨	乳品/茄苳	5.3					714

表單設計:本校一律使用國產(台灣)豬肉

營養師:

營養師 莊子慧

總務主任:

總務處 劉寶富

校長:

茄苳國民小學 李彥霖

