

114年10月份茄苳、東安國小月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	點心	全穀 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	水果 (份)	奶 (份)	熱量 (kcal)
10/1 三	特餐	蔬菜玉米瘦肉粥 <small>絞肉、高麗菜、玉米粒</small>	煮 椒鹽里肌肉排 <small>里肌肉排</small>	炸 生產追潮蔬菜	冰烤地瓜 <small>冰烤地瓜1</small>	乳品(東安)	5	2.5	1.5	2		1	770
10/2 四	糙米飯	家鄉肉燥 <small>絞肉、烏蛋、香菇絲</small>	滷 白菜滷 <small>大白菜、絞肉、木耳</small>	滷 有機青菜	養生蔬菜湯 <small>白蘿蔔、紅藜、大骨</small>	水果	5.3	2.5	2.1	2.2	1		775
10/3 五	玉米飯	蔥爆魷魚圈 <small>魷魚圈、洋葱、杏鮑菇</small>	燒 紅藜拌毛豆 <small>毛豆仁、玉米粒、紅藜</small>	拌 有機蔬菜	綠豆地瓜湯 <small>綠豆、地瓜</small>		5.5	2	2.3	2			687
10/6 一	中秋佳節!!												
10/7 二	糙米飯	洋芋燉排骨 <small>排骨丁、肉丁、馬鈴薯、洋葱</small>	燉 醬燒金針菇 <small>高麗菜、金針菇、紅蘿蔔</small>	燒 有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐、木耳、筍絲、蛋</small>	乳品(茄苳)	4.5	2	1.8	2		1	704
10/8 三	特餐	肉絲米苔目 <small>米苔目、肉絲、木耳</small>	炒 五香翅小腿 <small>翅小腿*2</small>	滷 生產追潮蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔、紅蘿蔔、大骨</small>	乳品(東安)	5	1.8	2	2.5		1	751
10/9 四	糙米飯	香菇雞 <small>雞丁、紅蘿蔔、生香菇</small>	煮 酸菜椒香豆腐 <small>酸菜、豆腐、肉片</small>	燴 有機青菜	絲瓜蛋花湯 <small>絲瓜、紅蘿蔔、蛋</small>	水果	5	2.1	2	2.5	1		734
10/10 五	雙十國慶日!!												
10/13 一	白米飯	三杯炒麵輪 <small>麵輪、高麗菜、紅蘿蔔</small>	炒 螞蟻上樹 <small>冬粉、絞肉、蝦米、高麗菜</small>	煮 青菜(產)	玉米大骨湯 <small>玉米粒、大骨</small>		5.3	2.5	2	2			704
10/14 二	糙米飯	咖哩雞 <small>雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔</small>	煮 韭菜炒豆干 <small>豆干片、韭菜</small>	炒 有機青菜	青菜蛋花湯 <small>小白菜、蛋、大骨</small>	乳品(茄苳)	5	2.3	1.5	2		1	755
10/15 三	特餐	招牌油飯 <small>長糯米、肉絲、碎乾丁</small>	煮 香烤雞排 <small>雞排</small>	烤 青菜(產)	海芽豆腐湯 <small>海帶芽、豆腐、薑絲</small>	乳品(東安)	5	2	1.8	2		1	739
10/16 四	糙米飯	冬瓜燒雞 <small>雞丁、冬瓜、薑片</small>	燒 家常豆腐 <small>豆腐、絞肉、筍片</small>	煮 有機青菜	鳳梨苦瓜雞湯 <small>鳳梨、苦瓜、雞丁</small>	水果	5	2.2	2	3	1		764
10/17 五	五穀飯	清蒸鱸魚 <small>鱸魚、豆腐、薑絲</small>	蒸 綠花椰炒肉片 <small>青花菜、肉絲、肉片</small>	炒 有機蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜、山粉圓</small>		5.2	2.1	1.9	2			663
10/18 六	運動會	西點麵包											
10/20 一	白米飯	玉米蒸肉餅 <small>絞肉、玉米、豆腐</small>	蒸 芹香干絲 <small>芹菜、白干絲、豆芽菜</small>	炒 產銷履歷蔬菜	扁蒲鮮菇湯 <small>扁蒲、鮮菇、大骨</small>		5.2	2.1	1.9	2.3			677
10/21 二	糙米飯	筍乾燒豬腳 <small>肉丁、豬腳丁、筍乾</small>	燒 鮮瓜什錦 <small>扁蒲、肉、筍、木耳、紅蘿蔔</small>	燴 有機蔬菜	肉羹湯 <small>大白菜、小肉羹、木耳</small>	乳品(茄苳)	5.1	2	2	2		1	751
10/22 三	特餐	肉醬義大利麵 <small>絞肉、番茄、青花菜</small>	煮 可樂雞翅 <small>雞翅</small>	滷 生產追潮蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒、馬鈴薯、洗選蛋</small>	乳品(東安)	5.3	2.1	1.5	2		1	760
10/23 四	運動會補休												
10/24 五	光復節休假												
10/27 一	白米飯	薑汁燒肉 <small>肉片、豆干、洋葱</small>	燒 肉燥銀芽 <small>豆芽菜、絞肉</small>	炒 產銷履歷蔬菜	蔬菜粉絲湯 <small>蔬菜、冬粉</small>		5	2	1.9	2.3			655
10/28 二	糙米飯	宮保雞丁 <small>雞丁、杏鮑菇、紅蘿蔔</small>	炒 客家小炒 <small>豆干片、魷魚翅、芹菜</small>	炒 有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒、洗選蛋、大骨</small>	乳品(茄苳)	5	2	2	2		1	744
10/29 三	特餐	味噌拉麵 <small>拉麵、肉片、玉米粒</small>	煮 蔥油雞排 <small>雞排</small>	燒 生產追潮蔬菜	燒賣 <small>燒賣CAS*2</small>	乳品(東安)	5.3	2.1	1.5	2		1	760
10/30 四	糙米飯	沙鍋魚丁 <small>水鯊魚丁、凍豆腐、洋葱</small>	燒 玉米蒸蛋 <small>洗選蛋、玉米粒</small>	蒸 有機青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、紅藜、大骨</small>	水果	5	2	2	2	1		704
10/31 五	胚芽飯	蒜泥肉片 <small>肉片、豆芽菜、木耳</small>	炒 燴炒雙花 <small>青花、白花、絞肉</small>	炒 有機蔬菜	銀耳露 <small>白木耳、黑粉圓、二砂</small>		5.2	2.2	1.6	3			708

*本校豬肉一律使用國產肉品。 表單設計:軒泰食品有限公司

菜單審核小組 營養師 總務主任 校長

國慶日

日期: 2025/10/10(五)

國慶日又稱「雙十節」，為慶祝1911年10月10日發動武昌起義，並成為清末以來第一個成功的革命起事，不僅讓各地接續響應革命運動，更於隔年1月1日定為中國民國開國紀念日。每年國慶前夕，全台各地懸掛國旗，國慶日當天，總統府前也會舉行升旗典禮、遊行、儀隊表演、民俗遊藝、戶外音樂會等相關國慶活動，而自1953年起原於總統府附近施放的國慶煙火秀，歷經安全顧慮及時代更迭，目前已改由各縣市輪流擇地舉行，讓全台民眾都能舉國同慶中華民國一年一度生日。

雙十國慶 普天同慶