

## 114年10月份學校午餐菜單

日期	菜餚名稱	食材
10/1(週三)	糙米飯	白米/糙米
	八寶肉醬	絞肉/非基改豆干/冷凍毛豆仁/紅蘿蔔/乾香菇/蝦米/
	香菇蒸蛋	CAS殺菌液蛋/香菇
	炒青江菜	青江菜
	榨菜肉絲湯	榨菜絲/冬粉/肉絲
	水果	水果
10/2(週四)	胚芽飯	白米/胚芽米
	蔥油雞	帶皮胸丁/骨腿丁/紅蘿蔔/小黃瓜/非基改四分干/蔥
	肉絲炒四季豆	冷凍四季豆/紅蘿蔔
	有機小白菜	有機小白菜
	薑絲冬瓜湯	冬瓜/薑/龍骨丁
	水果	水果
10/3(週五)	茄汁螺旋麵	螺旋麵/洋蔥/冷凍玉米粒/絞肉/紅蘿蔔/杏鮑菇/蕃茄/番茄糊
	蒜香豬排*1	豬排
	炒蚵白菜	蚵白菜/紅蘿蔔
	馬鈴薯濃湯	馬鈴薯/洋蔥/紅蘿蔔/奶粉/洋香菜粉
	水果	水果
10/7(週二)	小米飯	白米/小米
	壽喜燒	肉片/大白菜/金針菇/洋蔥/蔥/白芝麻
	菜脯蛋	CAS殺菌液蛋/碎脯/蔥/洋蔥
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	芋香西米露	芋頭/西谷米/奶粉
	水果	水果
10/8(週三)	芝麻飯	白米/黑芝麻
	宮保魚丁	魚丁/非基改四分干/杏鮑菇/洋蔥/蒜味花生/乾辣椒
	腐皮高麗	高麗菜/紅蘿蔔/非基改豆包
	炒油菜	油菜/香菇
	白菜珍菇湯	大白菜/杏鮑菇/紅蘿蔔/龍骨丁
	水果	水果
10/9(週四)	飄香油飯	白米/長糯米/乾香菇絲/肉絲/蝦米/水煮花生/乾魷魚/筍
	滷雞腿*1	雞腿
	有機白松菜	有機白松菜
	▲肉羹清湯	大白菜/紅蘿蔔/筍/肉羹/木耳/香菜
	水果	水果
10/13(週一)	蕎麥飯	白米/蕎麥
	蘑菇醬肉柳	肉柳/洋蔥/蘑菇醬/蔥
	芙蓉絲瓜	絲瓜/CAS洗選蛋/冬粉
	有機味美菜	有機味美菜/紅蘿蔔
	番茄黃豆芽湯	番茄/黃豆芽/龍骨丁
	水果	水果
10/14(週二)	麥片飯	白米/麥片
	砂鍋魚丁	魚丁/大白菜/芋頭/紅蘿蔔
	▲茄汁甜條	甜不辣/杏鮑菇/洋蔥
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	菇菇蔬菜湯	高麗菜/香菇/金針菇/龍骨丁
	水果	水果
10/15(週三)	糙米飯	白米/糙米
	★避風塘雞	帶皮胸丁/米血糕/小黃瓜/蔥/蒜/乾辣椒/豆豉/蒜酥
	家常油腐	非基改油豆腐/杏鮑菇/紅蘿蔔/蔥
	炒油麥菜	油麥菜
	青菜蛋花湯	小白菜/CAS洗選蛋
	水果	水果

日期	菜餚名稱	食材
10/16(週四)	地瓜飯	白米/地瓜
	什蔬炒蛋	CAS殺菌液蛋/蕃茄/洋蔥/馬鈴薯
	麻婆豆腐	非基改板豆腐/絞肉/蔥
	有機青松菜	有機青松菜/金針菇
	玉米海結湯	玉米/海帶結/龍骨丁
	水果	水果
10/17(週五)	台式炒麵	黃油麵/高麗菜/紅蘿蔔/洋蔥/蔥/乾香菇絲/肉絲/蝦米
	蜂蜜烤腿排*1	雞腿排/蜂蜜
	炒蚵白菜	蚵白菜
	大滷湯	非基改板豆腐/筍/紅蘿蔔/木耳/CAS洗選蛋
	水果/豆奶	水果/豆奶
10/20(週一)	野蔬炊飯	白米/高麗菜/紅蘿蔔/杏鮑菇/鴻喜菇/絞肉/冷凍玉米粒/洋蔥
	★炸蝦排*1	蝦排
	有機小白菜	有機小白菜
	匈牙利蔬菜湯	馬鈴薯/蕃茄/紅蘿蔔/洋蔥
	水果	水果
10/21(週二)	燕麥飯	白米/燕麥
	番茄炒雞丁(清)	無骨清胸丁/番茄/蔥/蒜
	蔥炒雙菇	有機金針菇/香菇/紅蘿蔔/蔥
	有機小松菜	有機小松菜
	蘿蔔湯	白蘿蔔/紅蘿蔔/龍骨丁/蔥
	水果	水果
10/22(週三)	紅藜麥飯	白米/紅藜麥
	和風肉片	肉片/馬鈴薯/洋蔥/白芝麻/柴魚片
	螞蟻上樹	冬粉/綠豆芽/紅蘿蔔/木耳/絞肉/蔥
	炒青江菜	青江菜/紅蘿蔔
	地瓜甜湯	地瓜/芋圓
	水果	水果
10/23(週四)	胚芽飯	白米/胚芽米
	腰果雞丁	帶皮胸丁/非基改四分干/小黃瓜/彩椒/腰果
	起司洋芋炒蛋	CAS殺菌液蛋/馬鈴薯/洋蔥/紅蘿蔔/起司粉
	有機山菠菜	有機山菠菜/木耳
	白菜三絲湯	大白菜絲/金針菇/紅蘿蔔/龍骨丁
	水果	水果
10/27(週一)	大麥飯	白米/洋薏仁
	打拋豬	絞肉/洋蔥/蕃茄/非基改豆干/打拋醬/九層塔/魚露
	鮮蔬炒年糕	高麗菜/寧波年糕/紅蘿蔔/肉片/杏鮑菇/蔥
	有機油江菜	有機油江菜
	香菇雞湯	白蘿蔔/香菇/骨腿丁/薑
	水果	水果
10/28(週二)	白醬通心麵	通心麵/洋蔥/絞肉/冷凍玉米粒/冷凍三色豆/培根/蘑菇罐頭/冷凍白花菜/香
	蜜汁翅小腿*2	雞翅
	有機青松菜	有機青松菜/紅蘿蔔
	什錦鮮菇湯	高麗菜/杏鮑菇/香菇/紅蘿蔔
	水果/保久乳	水果/保久乳
10/29(週三)	糙米飯	白米/糙米
	福菜燒肉	肉角/非基改油豆腐/朴菜/蔥/八角
	小瓜麵腸	麵腸/紅蘿蔔/小黃瓜/酸菜
	炒油麥菜	油麥菜
	酸辣湯	非基改板豆腐/筍/紅蘿蔔/木耳/CAS洗選蛋/蔥
	水果	水果
10/30(週四)	蕎麥飯	白米/蕎麥
	糖醋雞丁	帶皮胸丁/小黃瓜/彩椒/洋蔥
	韓式黃芽	黃豆芽/紅蘿蔔/肉絲/木耳/韓式辣椒醬
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	玉米濃湯	冷凍玉米粒/CAS洗選蛋/洋蔥/火腿/紅蘿蔔
	水果	水果

日期	菜餚名稱	食材
10/31(週五)	小米飯	白米/小米
	味噌豆腐魚	魚丁/非基改板豆腐/冷凍玉米粒/蔥/非基改味噌/柴魚片
	紅蘿蔔炒蛋	CAS殺菌液蛋/紅蘿蔔/洋蔥/蔥
	炒小白菜	小白菜/香菇
	海芽蛋花湯	海帶芽/CAS洗選蛋
	水果	水果