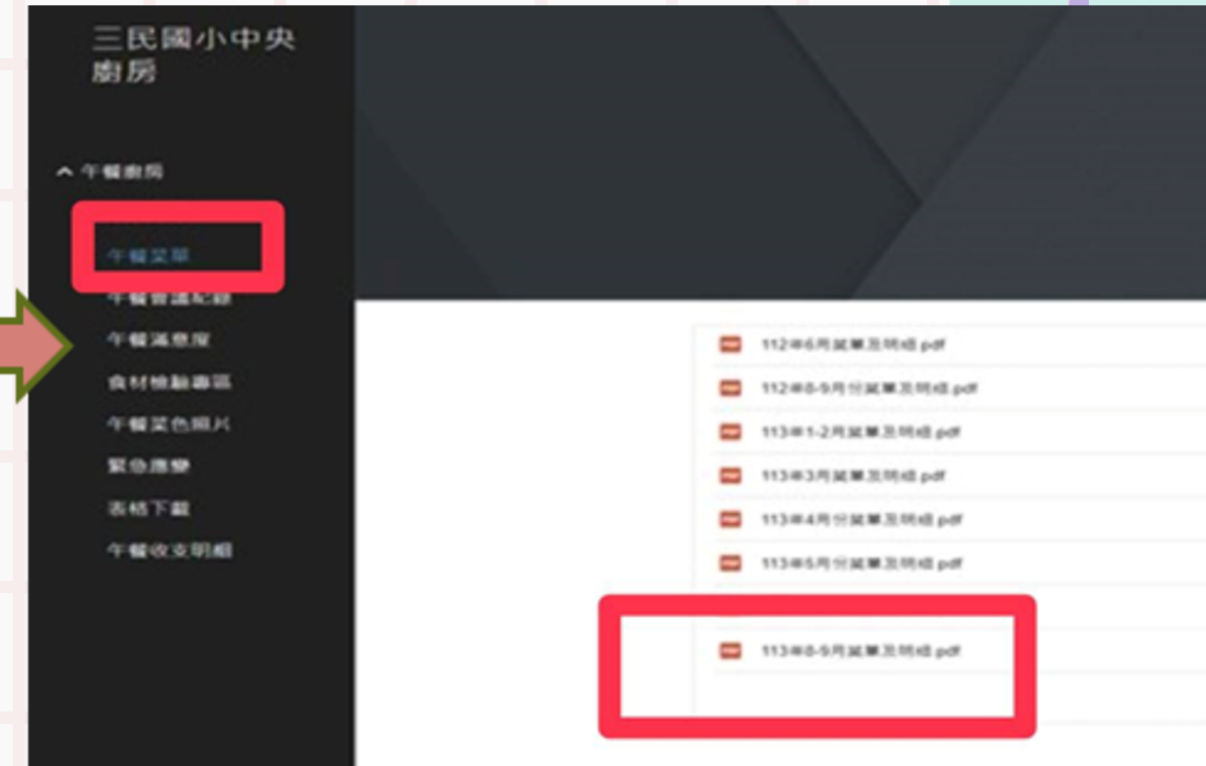


午餐網頁查詢菜單



每道菜的組成明細

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐 113年8、9月份午餐食譜 (第1版)														
日期	星期	主菜		副菜一	副菜二	湯品	附餐	附餐	水果	點心	點心	點心	點心	
8/10	五	[打]蟹肉片燴飯(白菜、五穀米、肉片、鮑菇、高麗菜、胡蘿蔔、油片絲、木耳) + 綜合滷味(小四角油、海帶、白蘿蔔、小魚丸) + 應有(應有、蒜頭) + 當季豆腐菜(當季、洗滌菜、金黃豆腐)								3.5	3.5	3.5	2.5	523
8/12	一	香酥雞	咕嚕肉排	豬排 彩椒 洋葱 鳳梨丁	當季麻婆豆腐 當季 絞肉 白菜豆腐 三色丁	有機應有 玉米蛋花湯 玉米粒 洗滌菜 蔥			東門豆腐	3.5	3.5	3	3.5	658
8/13	二	香酥雞	地瓜燒肉	肉片 軟骨丁 地瓜	角螺增鮮鮮瓜 鮮瓜 胡蘿蔔 角螺 木耳絲	應有 蘿蔔實九湯 白蘿蔔 實九 芹菜			東門豆腐	3.5	3.5	3.5	3.5	581
8/14	三	蝦米肉	香滑玉米蒸蛋	洗滌菜 玉米粒 毛豆仁	★金塔香滑雞 香雞 胡蘿蔔 九層塔 鮑菇 油花生	應有 芋香西米露 芋頭丁 西谷米			三民豆腐	3.5	3.5	3.5	2.5	630
8/15	四	小魚排	鹽酥雞	中帶肉丁 地瓜 九層塔	鮮蔬咖哩 馬鈴薯 洋葱 紅蘿蔔 青花菜 絞肉	應有 海鮮味噌湯 北海帶 油片絲 味噌				3.5	3.5	3	3.5	605
8/16	五	★鹹酥肉排(鹹酥肉、肉排、高麗菜、乾木耳絲、芹菜、蝦仁) + 香滑佛手(佛手、應有(應有、蒜頭) + 冬瓜甜湯(冬瓜、紅蘿蔔、甜橙、芹菜)								3	3.5	3	3	558
8/18	一	豆腐排	脆皮蝦捲	蝦皮蝦捲 蝦	筍子肉排 筍子 絞肉排 彩椒	有機應有 肉香茶湯 白蘿蔔 甜骨丁 肉排 蔥				3.5	3.5	3.5	2.5	529
8/19	二	蝦米肉	三杯雞丁	中帶肉丁 香腸丁 1/4土丁 洋葱 九層塔	歡樂雙拼 鮮肉排 地瓜	應有 香茹實芽湯 香茹芽 肉排 香茹			三民水果	3.5	3.5	3.5	3	669
8/20	三	高麗菜	★當季麻婆豆腐(當季、豆腐、豆瓣醬、花生油)	鮮蔬 沙茶醬 花生油	★當季鮮蔬炒麵 鮮蔬 胡蘿蔔 洗滌菜 毛豆仁	應有 紅豆紫米湯 紅豆 紫米			東門水果	3.5	3.5	3.5	3	665
8/21	四	豆腐排	瓜仔肉	絞肉 胡蘿蔔 玉米丁 生香蒜	★開陽飯瓜 飯瓜 肉排 蝦皮 胡蘿蔔	應有 青菜豆腐湯 小白菜 當季豆腐			東門水果	3.5	3.5	3.5	3	602
8/22	五	台式炒麵(白油麵、肉排、高麗菜、胡蘿蔔、木耳) + 鮮子菜(菜、肉排、鮮子) + 應有(應有、蒜頭) + 玉米濃湯(玉米粒、馬鈴薯、胡蘿蔔、洗滌菜、洋葱)								3	3.5	3.5	2.5	517
8/23	一	海菜排	香滷豬排	中帶肉排 蝦	白菜滷 大白菜 木耳 肉排 胡蘿蔔	有機應有 香木瓜雞排湯 香木瓜 肉排 枸杞			東門牛奶	3.5	3.5	3.5	3	679
8/24	二	★當季麻婆豆腐(當季、豆腐、豆瓣醬、花生油)												
8/25	三	香酥雞	木須炒蛋	洗滌菜 胡蘿蔔 木耳	★當季鮮蔬炒麵(當季、豆腐、豆瓣醬、花生油)	應有 珍珠冬瓜茶 冬瓜糖 黑粉圓			三民牛奶	3.5	3.5	3.5	3.5	677
8/26	四	蝦米肉	洋蔥南瓜燒雞	中帶肉丁 香腸丁 南瓜 洋葱	★鮮瓜黑輪 鮮瓜 黑輪 彩椒 紅蘿蔔	應有 當季珍珠湯 當季 金針菇 蔥 肉排			東門牛奶	3.5	3.5	3.5	2.5	652
8/27	五	★鮮味蟹肉排(白菜、蝦仁、肉片、乾木耳、高麗菜、生香蒜、地瓜) + 雞肉飽飯(雞肉飽飯、應有(應有、蒜頭)) + 高麗菜包(高麗菜包、應有)								3	3.5	3.5	2.5	583
8/28	一	豆腐排	打拋豬肉	絞肉 香茹 洋葱 九層塔	★滷味魚丸 鮑魚丸 蝦	有機應有 鮮蔬湯 大白菜 洋葱 胡蘿蔔 木耳絲			東門牛奶	3.5	3.5	3.5	3	653
8/29	二	蝦米肉	★紫菜炒麵丁1	中帶肉丁 洋葱 紫菜 香茹	客家小炒 玉米片 肉排 芹菜 洋葱	應有 馬鈴薯香滑湯 馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米粒 大骨			三民水果	3.5	3.5	3.5	3	773
8/30	三	豆腐排	咖哩炒蛋	洗滌菜 馬鈴薯 洋葱 南瓜	★香玉菜粒 玉米粒 彩椒 三色丁	應有 綠豆薏仁湯 綠豆 小麥仁			東門牛奶	3.5	3	3.5	3	725
8/31	四	香酥雞	薑汁肉片	肉片 洋葱 薑絲	鮮瓜飽飯 鮮瓜 白油麵 胡蘿蔔	應有 酸菜肉絲湯 酸菜 洋葱 肉排 薑絲			東門水果	3.5	3.5	3.5	3	560
9/1	五	刈包(刈包) + 鮮肉排(鮮肉排、鮮肉) + 三杯雞(中帶肉、胡蘿蔔、鮑菇、九層塔、老薑) + 綜合紫菜包(綜合紫菜包、應有)								3	3.5	3.5	2.5	568
9/2	一	豆腐排	★壽喜燒	肉片 洗滌菜 胡蘿蔔 洋葱 鮑菇 鮑魚片	鐵板油豆腐 中帶肉 洋葱 綠豆芽	有機應有 香茹豆腐湯 香茹 白菜豆腐				3.5	3.5	3.5	2.5	595
★新菜色 ※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材 舊慶金堂有限公司 營養師 陳雅婷														

★新菜色

※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

營養師 陳雅婷

午餐常見堅果樣貌



副菜
熱帶波蘿堅果豆包



主菜
堅果炒雞丁1



主菜
夜市風醬淋油豆腐



請特別注意