

明道國小 109 年 8.9 月菜單



★ 低年級用餐日: 週二、中年級: 週一二四、高年級: 週一二四五、課後班: 週一二三四五

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/鮮奶	全蛋類(份)	蛋黃類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(千卡)
31	一	燕麥飯	壽喜燒	火腿炒蛋	有機蔬菜	青菜豆腐湯		4.0	3.1	1.3	2.3	0.0	0.5	723.5
1	二	有機白飯	咖哩雞	肉片高麗菜	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	4.8	2.4	1.4	2.8	1.0	0.0	737
2	三	薏仁飯	茄汁燉肉	鮑菇花椰	玉米青江菜	冬瓜大骨湯		4.1	2	2.5	2.5	0.0	0.0	612
3	四	小米飯	塔香雞丁	金瓜粉絲煲	有機蔬菜	椰香西米露		6.0	2.3	1.2	3.0	0.0	0.0	757.5
4	五	芝麻飯	香酥虱目魚柳	關東煮	紅絲空心菜	菇菇蔬菜湯		5.7	2.3	1.5	3.5	0.0	0.0	766.5
7	一	麥片飯	番茄燒雞	玉米三丁	有機蔬菜	味噌豆腐湯		4.4	2.5	1.6	2.3	0.0	0.0	639
8	二	胚芽飯(有機白米)	照燒魚排*1	客家小炒	有機蔬菜	蘿蔔丸子湯	鮮奶	4.0	3.1	1.3	3.5	0.0	0.5	777.5
9	三	小米飯	泰式打拋豬	魚板蒲瓜	蒜香油菜	肉骨茶湯		4.0	2.2	2.1	2.6	0.0	0.0	614.5
10	四	蔬食特餐：時蔬炒麵+起司洋芋炒蛋+小餐包*1+有機蔬菜+綠豆薏仁湯						5.3	3.4	1.1	3.0	0.0	0.3	833.5
11	五	海苔香鬆飯	義式燉雞	椒鹽花枝丸*2	香菇小白菜	薑絲黃瓜湯		4.3	3.2	1.3	3.3	0.0	0.0	722
14	一	薏仁飯	腰果糖醋燉肉	豉汁干片	有機蔬菜	青菜蛋花湯		4.3	2.7	1.6	2.9	0.0	0.0	674
15	二	特餐：茄汁蛋炒飯(有機白米)+香滷雞腿*1+有機蔬菜+玉米濃湯					水果	5.7	2.5	1	2.8	1.0	0.0	797.5
16	三	雜糧飯	蔥爆肉片	家常油腐	木須蚶白菜	羅宋湯		4.0	2.8	1.8	2.5	0.0	0.0	647.5
17	四	糙米飯	匈牙利魚丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯		5.4	3.4	1.3	2.8	0.0	0.0	791.5
18	五	芝麻飯	鹹酥雞	番茄炒蛋	雙色花椰菜	絲瓜田園湯		4.4	2.9	1.5	3.5	0.0	0.0	720.5
21	一	地瓜飯	親子丼	銀芽炒豆干	有機蔬菜	玉米排骨湯		4.4	4	1.2	2.3	0.0	0.0	741.5
22	二	薏仁飯(有機白米)	香菇燒肉	黃瓜丸片	有機蔬菜	冬瓜山粉圓	鮮奶	4.2	2.5	1.5	2.6	0.0	0.5	711
23	三	燕麥飯	紅燒魚丁	蛋酥白菜滷	芝香空心菜	蝦香扁蒲湯		4.0	2.7	1.8	2.8	0.0	0.0	653.5
24	四	小米飯	麻醬肉片	香菇蒸蛋	有機蔬菜	枸杞山藥大骨湯		4.4	2.7	1.2	2.3	0.0	0.0	644
25	五	特餐：雞肉飯+飄香滷味+炒青江菜+竹筍湯						4.3	1.8	1.1	3.3	0.0	0.0	612
26	六	白飯	香滷肉排*1	咖哩洋芋	枸杞高麗菜	丁香豆腐味噌湯		4.5	2.3	1.1	2.0	0.0	0.0	605
28	一	小米飯	黃金柳葉魚*2	肉燥滷蛋	有機蔬菜	筍片鮮菇湯		4.2	2.9	1.1	3.3	0.0	0.0	687.5
29	二	麥片飯(有機白米)	蒜泥白肉	毛豆干丁	有機蔬菜	番茄黃芽湯	水果	4.3	3	1.4	2.5	1.0	0.0	733.5
30	三	薏仁飯	年糕燒雞	海帶干絲	有機蔬菜	銀耳紅棗湯		4.3	2.2	1.6	2.3	0.0	0.0	609.5

♥宏遠國際餐飲股份有限公司 新北市五股區五權路54號 公司電話：22900198

♥駐校營養師 林筱璇(營養字第 009950 號)

♥菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸等均為非基因改造食物。

♥學校午餐食物內容理想建議量表

國小1~3年級-全穀根莖類 5 份、豆魚肉蛋類 2 份、蔬菜類 1.5 份、油脂堅果種子類 2 份、水果類 2 份/週、乳品類 1 份/週

國小4~6年級-全穀根莖類 5.5 份、豆魚肉蛋類 2.5 份、蔬菜類 2 份、油脂堅果種子類 2.5 份、水果類 2 份/週、乳品類 1 份/週

♥每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。http://lunch.twfoodtrace.org.tw