

# 明道國小 109 年 10 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	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂堅果種子類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(仟卡)	
1	四	中秋節放假一天													
2	五	中秋節彈性放假													
5	一	胚芽飯	芋香排骨	台式白菜滷	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯		4.5	2.5	1.8	3.0	0.0	0.0	682.5	
6	二	小米飯(有機白米)	三杯雞	馬鈴薯玉米炒蛋	有機蔬菜	扁蒲魚丸湯	鮮奶	5.1	3	1.2	3.5	0.0	0.5	844.5	
7	三	燕麥飯	孜然肉柳	芹菜炒甜不辣	有機蔬菜	三絲鮮菇湯		4.0	3.3	1.2	2.5	0.0	0.0	670	
8	四	特餐: 炸醬麵+薄鹽魚排*1+蜜汁黑干+蒜香高麗菜+青菜蛋花湯						4.0	4.1	1	3.3	0.0	0.5	836	
9	五	國慶日補假一天													
12	一	小米飯	紅燒雞腿排*1	咖哩洋芋	薑絲小白菜	大滷湯		5.4	2.8	1.1	2.3	0.0	0.0	719	
13	二	有機白飯	卡拉雞腿排*1	筍干油腐	有機青菜	花枝羹湯	水果	4.0	3	1.4	2.1	1.0	0.0	694.5	
14	三	雜糧飯	金沙魚丁	麵筋扁蒲	玉米青江菜	薑絲海帶湯		4.3	2.7	1.9	2.5	0.0	0.0	663.5	
15	四	麥片飯	京醬肉柳	關東煮	有機蔬菜	金菇排骨湯		4.5	3	1.8	2.2	0.0	0.0	684	
16	五	白飯	左宗棠雞	鹹豬肉高麗菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯		4.3	2.5	1.6	2.0	0.0	0.0	722	
19	一	特餐: 奶油蘑菇義大利麵+醬香豬排*1+雙色花椰菜+芋圓奶茶						4.5	2.5	1.2	2.5	0.0	0.0	645	
20	二	薏仁飯(有機白米)	香酥柳葉魚*2	螞蟻上樹	有機蔬菜	海芽蛋花湯	鮮奶	5.0	2.2	1.1	3.5	0.0	0.5	775	
21	三	芝麻飯	照燒雞丁	鮪魚海苔拌時蔬	有機蔬菜	羅宋湯		4.4	2.5	1.8	2.3	0.0	0.0	644	
22	四	糙米飯	日式燒肉片	番茄蛋豆腐	蒜香蚵白菜	豆薯大骨湯		4.0	2.4	1.6	2.2	0.0	0.0	599	
23	五	麥片飯	麻油雞	黃金蝦捲*2	有機蔬菜	玉米濃湯		6.0	3.1	1	2.8	0.0	0.5	878.5	
26	一	胚芽飯	蒲燒鯛*1	脆瓜四寶	有機蔬菜	香菇雞湯		4.7	2.8	1	2.0	0.0	0.0	654	
27	二	特餐: 咖哩燴飯(有機白米)+迷迭香雞塊*3+小餐包*1+有機蔬菜+冬瓜山粉圓					水果	5.5	2.3	1	3.5	1.0	0.0	800	
28	三	燕麥飯	宮保雞丁	黃瓜燴黑輪	金菇油菜	福菜筍片湯		4.7	2.6	1.7	2.6	0.0	0.0	683.5	
29	四	蔬食日: 什錦炒麵+日式蒸蛋+茄汁百頁+枸杞高麗菜+芹香蘿蔔湯						4.0	2.4	1.2	2.3	0.0	0.5	668.5	
30	五	芝麻飯	梅干扣肉	白菜魚餃	有機蔬菜	絲瓜田園湯		4.0	2.5	2.3	2.4	0.0	0.0	633	

♥ 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