

明道國小 110年 09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)	豆魚蛋肉 類(份)	蔬菜類 (份)	油類 堅果種子 類(份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量(仟卡)	
1	三	胚芽飯	馬鈴薯燒雞	筍香肉絲	有機蔬菜	番茄蛋花湯		4.4	2.4	1.6	2.5	0.0	0.0	640.5	
2	四	地瓜飯	海陸雙鮮	毛豆炒蛋	有機蔬菜	洋蔥雞湯		4.2	3.8	1.2	2.6	0.0	0.5	801	
3	五	芝麻飯	親子丼	鮑菇干片	有機蔬菜	海結大骨湯		4.0	3.3	1.3	2.5	0.0	0.0	672.5	
6	一	蕎麥飯	梅干扣肉	香菇蒸蛋	蒜香油菜	什錦黃瓜湯		4.0	2.6	1.6	2.5	0.0	0.5	702.5	
7	二	胚芽飯(有機白米)	椒鹽魚丁	關東煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.4	2.6	1.1	3.3	1.0	0.5	954	
8	三	麥片飯	和風菇菇雞	海帶干絲	有機蔬菜	鮮蔬蛋花湯		4.5	2.3	1.6	2.4	0.0	0.0	635.5	
9	四	特餐：古早味高麗菜炊飯+糖醋排骨+有機蔬菜+竹筍魚丸湯						4.4	2.6	1.4	3.0	0.1	0.0	679	
10	五	燕麥飯	三杯雞	白菜滷	枸杞青江菜	玉米蘿蔔湯		4.5	2.7	1.8	2.9	0.0	0.0	693	
11	六	芝麻飯	番茄燉肉	哨子豆腐	有機蔬菜	綜合鮮菇湯		4.0	3.0	1.5	2.6	0.0	0.0	659.5	
13	一	特餐：奶油火腿義大利麵+卡拉雞腿排*1+小餐包*1+雙色花椰菜+黑糖花生豆花湯						4.5	2.5	1.3	4.5	0.0	0.0	737.5	
14	二	麥片飯(有機白米)	日式燒肉片	香菇麵輪	有機蔬菜	丁香海芽味噌湯	保久乳	4.0	2.4	1.7	2.5	0.0	0.5	690	
15	三	薏仁飯	蜜汁雞丁	黃瓜燴黑輪	有機蔬菜	榨菜肉絲湯		4.2	2.4	1.7	2.6	0.0	0.0	633.5	
16	四	雜糧飯	傳統滷豬腳	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	枸杞絲瓜湯		4.0	3.4	1.4	2.8	0.0	0.5	771	
17	五	小米飯	黃金虱目魚排*1	咖哩洋芋	有機蔬菜	金菇蛋花湯		4.4	2.3	1.3	3.2	0.0	0.0	657	
20	一	中秋節彈性放假一天													
21	二	中秋節放假一天													
22	三	燕麥飯	蠔油雙菇雞丁	沙茶油腐	有機蔬菜	冬瓜大骨湯		4.0	3	1.4	2.7	0.0	0.0	661.5	
23	四	白飯	泰式打拋豬	馬鈴薯炒蛋	有機蔬菜	薑絲海芽湯		4.4	3.1	1	2.8	0.0	0.5	766.5	
24	五	特餐：日式烏龍麵+香滷雞腿*1+有機蔬菜+芋圓甜湯						4.1	3.2	1.1	2.8	0.0	0.5	755.5	
27	一	雜糧飯	洋蔥豬柳	蒜香干丁	有機蔬菜	青菜蛋花湯		4.0	3.3	1.5	2.5	0.0	0.0	677.5	
28	二	特餐：鮭魚蛋炒飯(有機白米)+蔗香雞翅*1+有機蔬菜+冬瓜山粉圓					水果	4.5	2.8	1	3.0	1.0	0.0	745	
29	三	蔬食日：芝麻飯+茄汁百頁+玉米四寶+有機蔬菜+扁蒲湯						4.7	2	1.2	2.4	0.0	0.0	617	
30	四	小米飯	義式紅醬雞丁	海結滷蛋	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯		4.0	3.1	1.5	2.5	0.0	0.0	662.5	

♥ 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。

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

♥ 選擇素食餐點，其菜單差異性為葷食食材更換為素食食材

♥ 過敏原標示：：花生 ：魷魚

供膳一律使用國產CAS標章認證之豬肉，未使用任何牛肉製品

8月30日 星期一

主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					
水果					

8月31日 星期二

主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯品					
鮮奶					

9月1日 星期三

主食	胚芽飯	白米	70	g
		胚芽米	10	g
主菜	馬鈴薯燒雞	CAS冷藏帶腿丁	30	g
		CAS冷藏帶皮胸丁	40	g
		馬鈴薯中丁	35	g
		紫魚片		
		熟白芝麻		
副菜	茴香肉絲	台灣筍干	60	g
		紅蘿蔔絲	5	g
		CAS肉絲	10	g
		蔥段		
青菜	有機蔬菜	有機蔬菜切	70	g
湯品	番茄蛋花湯	番茄	20	g
		CAS盒蛋	5	g
水果				

9月2日 星期四

主食	地瓜飯	白米	70	g
		地瓜小丁	15	g
主菜	海陸雙鮮	CAS肉片	50	g
		CAS冷凍魷魚圈	25	g
		CAS冷凍青花菜	30	g
		甜椒片	7	g
副菜	毛豆炒蛋	CAS冷凍玉米粒	15	g
		CAS液蛋	55	g
		CAS冷凍毛豆仁	5	g
		奶粉		
青菜	有機蔬菜	有機蔬菜切	70	g
湯品	洋蔥雞湯	洋蔥絲	10	g
		CA冷藏帶腿丁	20	g
水果				

9月3日 星期五

主食	芝麻飯	白米	80	g
		熟黑芝麻	1	g
主菜	親子丼	CAS冷藏帶皮胸丁	70	g
		洋蔥絲	10	g
		CAS盒蛋	8	g
		薄豆腐大丁-非基改	30	g
副菜	鮑菇干片	豆干切片-非基改	55	g
		杏鮑菇片	10	g
		豆芽菜	15	g
青菜	有機蔬菜	有機蔬菜切	70	g
湯品	海結大骨湯	海帶結	25	g
		CAS大骨切		
水果				

9月6日		星期一	
主食	蕎麥飯	白米	70 g
		蕎麥角	10 g
主菜	梅干扣肉	CAS肉角	65 g
		白蘿蔔中丁	37 g
		梅干菜-乾	6 g
副菜	香菇蒸蛋	CAS液蛋	40 g
		香菇小丁	5 g
青菜	蒜香油菜	CAS油菜切	70 g
		蒜泥	
湯品	什錦黃瓜湯	大黃瓜厚片	28 g
		金針菇對半切	5 g
		紅蘿蔔絲	3 g
水果			

9月7日		星期二	
主食	胚芽飯(有機白米)	有機白米	70 g
		胚芽米	10 g
主菜	椒鹽魚丁	CAS冷凍水薰丁	90 g
		地瓜中丁	40 g
副菜	關東煮	TAP火鍋條	20 g
		白蘿蔔中丁	35 g
		油豆腐丁-非基改	20 g
		CAS豬血糕丁	10 g
青菜	有機蔬菜	有機蔬菜切	70 g
湯品	綠豆薏仁湯	綠豆	15 g
		小薏仁	10 g
		奶粉	
水果	水果	水果	1 P

9月8日		星期三	
主食	麥片飯	白米	70 g
		麥片	10 g
主菜	和風菇雞	CAS冷藏骨髓丁	30 g
		CAS冷藏帶皮胸丁	45 g
		杏鮑菇滾刀塊	30 g
		柴魚片	
副菜	海帶干絲	海帶絲切	47 g
		白干絲-非基改	10 g
		紅蘿蔔絲	10 g
		芹菜段	3 g
青菜	有機蔬菜	有機蔬菜切	70 g
湯品	鮮蔬蛋花湯	高麗菜片	25 g
		木耳絲	3 g
		CAS蛋蛋	8 g
水果			

9月9日		星期四	
主食	白米	80 g	
	高麗菜絲	20 g	
	CAS肉絲	10 g	
	紅蘿蔔絲	10 g	
主菜	糖醋排骨	CAS肉角	45 g
		CAS排骨丁	25 g
		豆薯中丁	22 g
		洋蔥片	10 g
副菜		青椒片	7 g
		鳳梨角	5 g
青菜	有機蔬菜	有機蔬菜切	70 g
湯品	竹筍魚丸湯	竹筍大丁	20 g
		CAS虱目魚丸	2 P
水果			

9月10日		星期五		
主食	燕麥飯	白米	70 g	
		燕麥粒	10 g	
主菜	三杯雞	CAS冷藏骨髓丁	30 g	
		CAS冷藏雞胸丁	40 g	
		杏鮑菇滾刀塊	10 g	
		油豆腐丁-非基改	20 g	
副菜		紅蘿蔔片	5 g	
		九層塔	1 g	
		白菜油	大白菜切	65 g
		麵筋泡	5 g	
青菜		木耳片	5 g	
		冬粉	5 g	
		枸杞青江菜	CAS青江菜切	70 g
		枸杞		
湯品	玉米蘿蔔湯	CAS冷凍玉米粒	10 g	
		白蘿蔔中丁	20 g	
水果				

9月11日		星期六	
主食	芝麻飯	白米	80 g
		熟黑芝麻	0.5 g
主菜	番茄燉肉	CAS肉角	65 g
		番茄	10 g
		白蘿蔔中丁	30 g
		洋蔥中丁	10 g
副菜	哨子豆腐	薄豆腐大丁-非基改	60 g
		CAS絞肉	10 g
		洋蔥大丁	5 g
青菜	有機蔬菜	有機蔬菜切	70 g
湯品	綜合鮮菇湯	金針菇對半切	10 g
		紅蘿蔔絲	10 g
		香菇絲	5 g
水果			

9月13日		星期一	
主食	奶油火腿義大利麵	螺旋麵	70 g
		洋葱小丁	20 g
		冷凍玉米筍	10 g
		松茸片罐頭	10 g
		CAS火腿丁	5 g
主菜	卡啦雞腿排	卡啦雞腿堡	1 P
副菜	小餐包	小餐包-奶油	1 P
青菜	雙色花椰	CAS冷凍青花菜	45 g
		CAS冷凍白花菜	45 g
湯品	黑糖花生豆花湯	非基改豆花	50 g
		去皮軟花生	3 g
		黑糖	
水果			

9月14日		星期二	
主食	麥片飯(有機白米)	有機白米	70 g
		麥片	10 g
主菜	日式燒肉片	CAS肉片	60 g
		洋葱片	10 g
		大白菜切	35 g
		熟白芝麻	
副菜	香菇麵輪	麵輪小小	25 g
		白蘿蔔中丁	45 g
		香菇丁	5 g
青菜	有機蔬菜	有機蔬菜切	70 g
湯品	丁香海芽味噌湯	海帶芽	1 g
		小魚干	1 g
		味噌	
鮮奶	鮮奶	鮮奶	1 P

9月15日		星期三	
主食	薏仁飯	白米	70 g
		小薏仁	10 g
主菜	蜜汁雞丁	CAS冷藏骨髓丁	20 g
		CAS冷藏帶皮胸丁	50 g
		地瓜中丁	25 g
		洋葱中丁	5 g
		熟白芝麻	
副菜	黃瓜增黑輪	大黃瓜片	60 g
		木耳片	5 g
		紅蘿蔔絲	5 g
		CAS黑輪條	13 g
青菜	有機蔬菜	有機蔬菜切	70 g
湯品	榨菜肉絲湯	榨菜絲	5 g
		CAS肉絲	10 g
水果			

9月16日		星期四	
主食	雜糧飯	白米	67 g
		燕麥粒	5 g
		小薏仁	5 g
		黑糯米	3 g
主菜	傳統油豬腳	CAS肉角	30 g
		CAS豬腳丁	35 g
		小千四丁-非基改	30 g
		台灣筍干	15 g
		帶皮熟花生	3 g
副菜	洋葱炒蛋	CAS液蛋	45 g
		紅蘿蔔絲	10 g
		洋葱絲	15 g
		奶粉	
青菜	有機蔬菜	有機蔬菜切	70 g
湯品	枸杞絲瓜湯	絲瓜厚片	30 g
		香菇絲	5 g
		枸杞	
水果			

9月17日		星期五	
主食	小米飯	白米	70 g
		小米	10 g
主菜	黃金虱目魚排	TAP虱目魚排	1 P
副菜	咖哩洋芋	馬鈴薯中丁	40 g
		紅蘿蔔中丁	20 g
		洋葱中丁	15 g
青菜	有機蔬菜	有機蔬菜切	70 g
湯品	金菇蛋花湯	金針菇對半切	20 g
		CAS金蛋	8 g
鮮奶			

9月20日		星期一	
主食			
主菜			
副菜			
青菜			
湯品			
水果			

9月21日		星期二	
主食			
主菜			
副菜			
青菜			
湯品			
鮮奶			

9月22日		星期三	
主食	燕麥飯 白米	70	g
	燕麥粒	10	g
主菜	蠔油雙菇雞丁 CAS冷藏骨腿丁	30	g
	CAS冷藏帶皮胸丁	40	g
	香菇絲	8	g
	杏鮑菇對半切	15	g
	豆芽菜	30	g
副菜	沙茶油膾 油豆腐丁-非基改	50	g
	CAS冷凍青花菜	20	g
	紅蘿蔔片	5	g
青菜	有機蔬菜 有機蔬菜切	70	g
湯品	冬瓜大骨湯 冬瓜大丁	30	g
	薑絲		
	CAS大骨切		
水果			

9月23日		星期四	
主食	白飯 白米	80	g
主菜	泰式打拋豬 CAS絞肉	60	g
	洋葱小丁	15	g
	番茄	10	g
	豆干小丁-非基改	25	g
	九層塔	1	g
副菜	馬鈴薯炒蛋 CAS冷凍玉米粒	10	g
	洋芋小丁	25	g
	CAS液蛋	40	g
	奶粉		
青菜	有機青菜 有機青菜切	70	g
湯品	薑絲海芽湯 海帶芽	1	g
	薑絲		
水果			

9月24日		星期五	
主食	日式烏龍麵 烏龍麵	100	g
	魚板絲	5	g
	大白菜絲	20	g
	海帶芽	1	g
	CAS肉絲	10	g
	香菇絲	3	g
	去皮洋葱絲	7	g
主菜	香油雞腿 CAS冷藏雞腿	1	P
副菜			
青菜	有機蔬菜 有機蔬菜切	70	g
湯品	芋圓甜湯 芋圓	10	g
	地瓜圓	10	g
	紅茶包		
	奶粉		
水果			

9月27日		星期一	
主食	雜糧飯 白米	67	g
	燕麥粒	5	g
	小薯仁	5	g
	黑糯米	3	g
主菜	洋葱豬柳 CAS肉柳	70	g
	洋葱絲	35	g
	照燒醬	3	g
	熟白芝麻		
副菜	蒜香干丁 小干四丁-非基改	50	g
	杏鮑菇滾刀塊	15	g
	小黃瓜中丁	20	g
	蒜花生	3	g
青菜	有機蔬菜 有機蔬菜切	70	g
湯品	青菜蛋花湯 小白菜切	10	g
	CAS盒蛋	5	g
水果			

9月28日		星期二	
主食	糙米蛋炒飯(有機白米) 有機白米	80	g
	CAS液蛋	8	g
	熟鮭魚碎肉	8	g
	去皮洋葱小丁	10	g
	青江菜小丁	10	g
	CAS冷凍玉米粒	10	g
	蔥花		
主菜	蔗香雞翅*1 逢甲烤雞翅	1	P
副菜			
青菜	有機蔬菜 有機蔬菜切	70	g
湯品	冬瓜山粉圓 山粉圓	5	g
	冬瓜茶磚		
鮮奶	水果 水果	1	P

9月29日		星期三	
主食	芝麻飯 白米	80	g
	熟黑芝麻	1	g
主菜	茄汁百頁 百頁豆腐-非基改	80	g
	番茄	10	g
副菜	玉米四寶 CAS冷凍玉米粒	25	g
	洋芋小丁	40	g
	紅蘿蔔小丁	5	g
	CAS冷凍毛豆仁	5	g
青菜	有機蔬菜 有機蔬菜切	70	g
湯品	扁蒲湯 扁蒲粗絲	30	g
水果			

9月30日		星期四	
主食	小米飯 白米	70	g
	小米	10	g
主菜	義式紅醬雞丁 CAS冷藏帶皮胸丁	40	g
	CAS冷藏骨腿丁	30	g
	番茄小丁	15	g
	洋葱小丁	15	g
	CAS絞肉	5	g
	義大利香料		
副菜	海結油蛋 CAS白煮蛋	1	P
	海帶結	20	g
青菜	有機蔬菜 有機蔬菜切	70	g
湯品	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔大丁	30	g
	芹菜珠		
水果			

10月1日		星期五	
主食			
主菜			
副菜			
青菜			
湯品			
水果			