

# 明道國小 109年2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

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/奶類	全蛋類(份)	豆及豆制品(份)	蔬菜類(份)	海味類(份)	水產類(份)	乳品類(份)	糖類(份)	
25	二	薏仁飯	沙茶雞丁	肉絲炒豆芽	有機青菜	海芽蛋花湯	水果	4.4	2.6	1.5	2.5	1.0	0.0	713	
26	三	雜糧飯	海結燒肉	蛋酥白菜	有機青菜	黃瓜大骨湯		4.3	2.4	1.9	2.6	0.0	0.0	645.5	
27	四	特餐: 鮮蔬飯條+香酥虱目魚柳+飄香滷味+有機青菜+紅豆西米露							4.1	2.7	1.8	2.7	0.0	0.5	731

# 明道國小 109年3月菜單

2	一	薏仁飯	塔香雞丁	金瓜粉絲煲	蒜香花椰	海結排骨湯		5.0	2.5	1.6	2.4	0.0	0.0	685.5	
3	二	小米飯	鐵板肉片	黃瓜燴鵪鶉	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	4.0	2.1	2.3	2.3	1.0	0.0	676.0	
4	三	燕麥飯	蘿蔔燒雞	起司馬鈴薯	紅絲高麗	青菜豆腐湯		4.4	2.8	1.1	2.5	0.0	0.5	733	
5	四	雜糧飯	照燒魚排*1	客家小炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯		4.5	2.5	1.4	2.5	0.0	0.0	650	
6	五	蔬食日: 薏仁飯+洋蔥炒蛋+沙茶豆腐煲+有機青菜+綠豆湯							4.8	1.9	1.1	2.3	0.0	0.0	609.5
9	一	燕麥飯	砂鍋魚丁	火腿四寶	芝香油麥菜	鮮蔬肉絲湯		4.4	2.9	1	2.5	0.0	0.0	663	
10	二	特餐: 客家飯條+鹹酥雞+肉片炒高麗菜+有機青菜+什錦黃瓜湯						鮮奶	4.6	2.6	1.2	2.5	0.0	0.5	734.5
11	三	紫米飯	和風燉肉	彩燴冬瓜	香菇青江	南瓜濃湯		4.6	2.0	1.6	2.8	0.0	0.5	678.0	
12	四	胚芽飯	香滷翅小腿*2	家常肉末豆腐	有機青菜	肉羹湯		4.2	2.1	2.2	2.5	0.0	0.0	686.5	
13	五	薏仁飯	香菇燒肉	沙茶海根	有機青菜	玉米排骨湯		4.0	3.8	1.7	2.0	0.0	0.0	697.5	
16	一	特餐: 肉絲蛋炒飯+香酥魚片*1+玉米蛋燴豆腐+有機蔬菜+椰香西米露							4.2	2.7	1.7	2.3	0.0	0.5	717.5
17	二	芝麻飯	年糕燒雞	肉絲花椰	有機蔬菜	丁香海芽味噌湯	水果	4.4	2.5	1.6	2.5	1.0	0.5	783	
18	三	地瓜飯	糖醋排骨	黃瓜丸片	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯		4.5	3.3	1	2.5	0.0	0.0	700	
19	四	糙米飯	白菜芋頭雞	家常油腐	蒜味油菜	酸辣湯		4.6	3.0	1.2	2.2	0.0	0.0	841.0	
20	五	白飯	日式燒肉片	螞蟻上樹	薑絲小白	玉米濃湯		4.3	3	1.2	2.5	0.0	0.5	743.5	
23	一	薏仁飯	宮保雞丁	茄汁甜條	有機蔬菜	鮮蔬大骨湯		4.4	2.7	1.3	2.4	0.0	0.0	831.0	
24	二	燕麥飯	黑胡椒豬柳	三色丁炒蛋	有機蔬菜	香菇雞湯	鮮奶	4.1	2.8	1.2	2.5	0.0	0.5	714.5	
25	三	小米飯	橙汁魚丁	海帶三絲	鮮菇油菜	蝦香扁蒲湯		4.0	3.1	1.5	2.3	0.0	0.0	653.5	
26	四	特餐: 鮮蔬肉末粥+醬香豬排*1+刈包+酸菜+花生粉+有機蔬菜							3.8	3.2	1.4	2.5	0.0	0.0	653.5
27	五	糙米飯	麻油雞	肉絲炒扁蒲	紅絲蚶白菜	冬瓜大骨湯		4.0	2.0	1.6	2.5	0.0	0.0	770.0	
30	一	薏仁飯	紅燒花生豬腳	咖哩洋芋	有機蔬菜	榨菜冬粉湯		4.6	2.4	1.1	2.5	0.0	0.0	829.5	
31	二	地瓜飯	豆豉蒸魚	肉絲炒豆干	有機蔬菜	枸杞木耳湯	水果	4.0	2.3	1.7	3.0	1.0	0.0	690	

♥ 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

用餐前、吃飯前要按照正確的洗手「五步驟」將雙手洗淨，並將餐具洗乾淨再使用喔

## 正確洗手 5 步驟 細菌病毒遠離我

**1 濕**

用清水將雙手完全弄濕

**2 搓**

抹上肥皂，手心、手背、手指互相搓洗至少20秒

**3 沖**

用清水將雙手徹底沖洗乾淨

**4 捧**

用水把水龍頭沖乾淨並記得關水龍頭

**5 擦**

用烘手機或紙巾將手擦乾