東信共廚群組 115 年 9 月 第 2 週 午 餐 菜 單

日期	星期	主食	主菜1	主菜2/副菜1	蔬菜	湯品/副菜2	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果類	乳品類	熱量
9/7	一	白米飯	香菇滷肉 豬絞肉、豆干、香菇	金針菇炒蛋 金針菇，雞蛋，青蔥	炒鮮蔬 時蔬	肉骨茶湯 白蘿蔔、高麗菜、紅棗	★堅果/★牛奶麵包(幼)	4.5	3.0	1.3	3.0	0.0	0.0	708
9/8	二	糙米飯	瓜仔雞 骨腿、清胸丁、花瓜條、白蘿蔔，乾香菇	筍絲滷 筍乾，梅乾菜	炒鮮蔬 時蔬	玉米排骨湯 玉米塊、前排丁	水果	4.0	2.6	1.8	2.5	1.0	0.0	693
9/9	三	濕細米粉	★金瓜炒米粉 南瓜，豬肉絲，高麗菜，魚板，竹輪	檸檬雞翅 檸檬雞翅	炒鮮蔬 時蔬	紫菜蛋花湯 紫菜，雞蛋，雞骨	海苔	4.5	3.2	1.0	2.5	0.0	0.0	693
9/10	四	紫米飯	咖哩雞 雞清胸、雞腿丁，胡蘿蔔，洋芋	油片高麗 油片絲，高麗菜，胡蘿蔔	炒鮮蔬 時蔬	紅豆芋圓湯 紅豆，芋圓，地瓜圓	★保久乳	4.5	1.7	2.0	2.5	0.0	1.0	755
9/11	五	★十穀飯	沙茶肉片 豬前腿肉片、洋蔥、香菇，胡蘿蔔、大白菜	丸片花椰 貢丸、花椰菜，胡蘿蔔	炒鮮蔬 時蔬	酸辣湯 豬肉絲，豆腐，木耳，雞蛋，筍絲	水果	4.0	2.7	1.9	2.5	1.0	0.0	703

(1) 本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣

(2) 標示"★"符號代表本產品含有魚、蝦、堅果、牛奶、含麩質之穀物，不適合對其過敏體質者食用