

大鳥國小 108學年 十月午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	季節時蔬	湯	水果 (份)	乳品	全穀類 (份)	豆魚 肉蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 堅果 (份)	熱量 (Kcal)	
10月1日	二	有機米飯	滷豬排	海芽豆腐	季節時蔬	大白菜蛋花湯			5.6	2.4	1.5	2.5	782.0	
10月2日	三	筍絲肉羹麵+酸菜肉片+炒時蔬						水果		5.3	2.2	1.3	2.5	741.0
10月3日	四	有機米飯	沙茶肉絲	茄子炒蛋	季節時蔬	酸辣湯			5.4	2.2	1.6	2.6	700.0	
10月4日	五	有機米飯	筍干鴨丁	味噌大根	季節時蔬	蘿蔔玉米大骨湯			5.5	2.3	1.7	2.4	768.0	
10月5日	六	有機米飯	泰式打拋豬	什錦豆包	季節時蔬	南瓜肉絲湯			5.3	3.0	1.6	2.7	757.5	
10月7日	一	地瓜飯	咕咾肉	韓式豆芽	季節時蔬	黃豆排骨湯			5.4	3.3	1.8	2.6	787.5	
10月8日	二	有機米飯	香香柳葉魚	豆薯炒肉絲	季節時蔬	紫菜蛋花湯			5.5	2.1	1.5	2.4	688.0	
10月9日	三	菇炒雞肉飯+茶葉蛋+肉骨茶湯						水果		5.0	1.8	1.5	2.7	704.0
10月10日	四	國慶連假												
10月11日	五													
10月14日	一	糙米飯	椒鹽魚丁	滑蛋豆腐	季節時蔬	山藥蘿蔔排骨湯		乳品	5.6	3	1.2	3.5	804.5	
10月15日	二	有機米飯	燒酒雞	木耳筍絲肉絲	季節時蔬	金針魚丸湯			5.5	3.2	1.6	2.7	786.5	
10月16日	三	麵疙瘩+花枝排+炒時蔬						水果		4.0	2.1	1.7	2.8	666.0
10月17日	四	有機米飯	滷雞腿	豆干三絲	季節時蔬	肉骨茶湯			5.5	2.4	1.6	2.4	773.0	
10月18日	五	有機米飯	梅干菜滷肉	洋蔥炒蛋	季節時蔬	蘿蔔糕湯			5.5	2.6	1.9	2.7	749.0	
10月21日	一	五穀白飯	黑胡椒魚丁	蘿蔔肉末煮	季節時蔬	冬瓜檸檬山粉圓			5.6	3.0	1.7	2.5	772.0	
10月22日	二	有機米飯	南瓜雞	炒三絲	季節時蔬	韓式泡菜湯			5.7	2.6	1.8	3.2	783.0	
10月23日	三	麵線羹+紅燒豬腳+炒時蔬						水果		4	2.6	1.7	2.6	694.5
10月24日	四	有機米飯	瓜仔肉燥	蔥炒鮮菇	季節時蔬	巧達濃湯		乳品 入菜	5.5	2.6	2.2	3.5	792.5	
10月25日	五	有機米飯	咖哩雞	什錦滷味	季節時蔬	黃瓜排骨湯			5	2.3	1.5	2.7	681.5	
10月28日	一	胚芽米飯	磨菇豬柳	油腐肉燥	季節時蔬	餛飩湯			5.6	2.6	1.7	3.4	782.5	
10月29日	二	有機米飯	醬爆雞丁	豆干炸醬	季節時蔬	紅白薏仁湯			5.8	2.6	1.7	2.6	760.5	
10月30日	三	炒米粉+滷雞排+四色豚骨湯						水果		3.0	2.3	1.5	2.3	583.5
10月31日	四	有機米飯	馬鈴薯燉肉	黃瓜肉絲	季節時蔬	黃豆芽粉絲湯			5.2	2.4	1.6	2.7	705.5	