

雙峰國民小學 115年10月營養午餐							供應日數: 20天
日	週	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	其他
1	四	小米飯	白醬雞丁	玉米炒蛋	履歷蔬菜	薑絲魚片湯	豆漿
		小米 白米	白醬 時蔬 雞腿肉	雞蛋 玉米	空心菜	魚片 豆腐 薑	
2	五	糙米飯	蔥油雞	時蔬肉片	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯	蘋果
		糙米 白米	雞肉 蔥 薑	時蔬 豬肉片	青江菜	冬瓜 排骨	
5	一	雜糧飯	咖哩炒雞片	金針絲瓜	履歷蔬菜	香菇雞湯	
		五穀 白米	洋蔥 時蔬 雞肉	絲瓜 金針菇	有機蔬菜	乾香菇 雞肉	
6	二	燕麥飯	粉蒸肉	紅蔘炒蛋	履歷蔬菜	木瓜排骨湯	香蕉
		燕麥 白米	豬肉 馬鈴薯	紅蘿蔔 雞蛋	油菜	青木瓜 排骨	
7	三	白麵條	炸醬麵	香炒銀芽	履歷蔬菜	綠豆湯	
		白麵條	豬肉 豆乾	綠豆芽 韭菜 雞蛋	空心菜	綠豆	
8	四	小米飯	滷雞腿	鮮蔬冬粉	履歷蔬菜	番茄蛋花湯	鮮乳
		小米 白米	雞腿肉	紅蘿蔔 木耳 高麗菜 冬粉	小白菜	番茄 雞蛋	
12	一	雜糧飯	京醬肉絲	鮮菇刺瓜	履歷蔬菜	瓜仔雞湯	
		五穀 白米	豆干 豬肉 紅蘿蔔	大黃瓜 鴻喜菇	有機蔬菜	脆瓜 雞肉	
13	二	燕麥飯	樹子蒸魚	麻婆豆腐	履歷蔬菜	ABC湯	奇異果
		燕麥 白米	樹子 鮮魚片	絞肉 豆腐	青油菜	胡蘿蔔 馬鈴薯 番茄 雞骨	
14	三	白飯	韓式拌飯	年糕肉片	履歷蔬菜	韓式小魚乾海帶湯	
		白米	紅蘿蔔 黃豆芽 肉絲 小黃瓜	年糕 高麗菜 豬肉	蚵白菜	海帶芽 小魚乾	
15	四	小米飯	鹹酥杏鮑菇	紅燒豆腐	履歷蔬菜	青菜蛋花湯	豆漿
		小米 白米	杏鮑菇	豆腐 紅蘿蔔 洋蔥	青江菜	青菜 雞蛋	
16	五	糙米飯	台式滷肉	什錦炒豆薯	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯	芭樂
		糙米 白米	豬肉	豆薯 紅蘿蔔 雞蛋 香菇	小白菜	洋蔥 高麗菜 番茄 紅蘿蔔	
19	一	雜糧飯	三杯雞	黃瓜燒豆腐	有機蔬菜	玉米蛋花湯	
		五穀 白米	雞肉 九層塔	大黃瓜 豆腐 豬肉	有機蔬菜	玉米 雞蛋 紅蘿蔔	
20	二	燕麥飯	馬鈴薯燉肉	乾煸四季豆	履歷蔬菜	南瓜排骨湯	香蕉
		燕麥 白米	馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 豬肉	絞肉 四季豆	空心菜	南瓜 排骨	
21	三	白飯	茄汁肉醬燴飯	培根青花菜	履歷蔬菜	地瓜圓甜湯	
		白米	洋蔥 番茄 豬肉 紅蘿蔔	培根 青花菜	小白菜	地瓜圓	
22	四	小米飯	三色雞肉片	高麗菜封	履歷蔬菜	馬鈴薯排骨湯	鮮乳
		小米 白米	小黃瓜 紅蘿蔔 竹筍 雞肉	高麗菜 豬肉 紅蔥頭	油菜	馬鈴薯 排骨	
23	五	雜糧飯	香酥肉排	玉米蒸蛋	履歷蔬菜	哈佛蔬菜湯	蘋果
		五穀 白米	豬肉	雞蛋 玉米	蚵白菜	高麗菜 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔	
27	二	燕麥飯	海南雞	螞蟻上樹	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯	香蕉
		燕麥 白米	雞肉	絞肉 冬粉 紅蘿蔔	有機蔬菜	冬瓜 薑 雞骨	
28	三	白飯	紅燒豬肉燴飯	涼拌干絲	履歷蔬菜	大黃瓜排骨湯	
		白米	豬肉 洋蔥 紅蘿蔔	紅蘿蔔 芹菜 豆干絲	空心菜	大黃瓜 排骨	
29	四	白飯	咖哩百匯	番茄炒蛋	履歷蔬菜	海帶豆芽湯	豆漿
		白米	馬鈴薯 鷹嘴豆 毛豆 紅蘿蔔 洋蔥	番茄 雞蛋	青油菜	海帶芽 黃豆芽	
30	五	糙米飯	油豆腐肉燥	時蔬雞粒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	芭樂
		糙米 白米	油豆腐 豬肉	紅蘿蔔 櫛瓜 洋蔥 雞粒	土白菜	紫菜 雞蛋	

