

崇光國小 10月份菜單



2024/10/1 (一)	2024/10/2 (二)	2024/10/3 (四)	2024/10/4 (五)	
紫米飯 味噌肉片 鮮蔬雞塊 回鍋高麗 ☆有機黑葉白菜 玉米蛋花湯 熱量 醣類 蛋白質 脂肪 643 87 28 21	小米飯 三絲炒蛋 咖哩洋芋 椒鹽豆腐 ◆小白菜 冬瓜什錦湯 熱量 醣類 蛋白質 脂肪 623 86 26 20	白米飯 筍乾燒肉 開陽瓠瓜 甘梅地瓜條 ◆青江菜 菇菇湯 熱量 醣類 蛋白質 脂肪 656 92 27 20	什錦炒麵 左宗棠雞 芝麻三絲 黑糖馬拉糕 ◆大陸妹 南瓜濃湯 熱量 醣類 蛋白質 脂肪 662 90 27 21	
2024/10/7 (一)	2024/10/8 (二)	2024/10/9 (三)	2024/10/11 (五)	
多穀飯 芝麻雞排 鐵板豆腐 海苔洋芋 ◆鵝白菜 海芽味噌湯 熱量 醣類 蛋白質 脂肪 641 90 27 19	小麥飯 鮮菇豬柳 小瓜黑輪 輕食關東煮 ☆有機小白菜 瓜仔雞湯 熱量 醣類 蛋白質 脂肪 639 88 27 20	燕麥飯 飄香滷蛋 客家小炒 宜蘭西魯肉 ◆油菜 紅豆薏仁湯 熱量 醣類 蛋白質 脂肪 638 88 27 20	雙 十 節 肉鬆炒飯 ◎椒鹽魚柳 鐵板銀芽 小肉圓 ◆青江菜 火鍋湯 熱量 醣類 蛋白質 脂肪 636 85 27 21	
2024/10/14 (一)	2024/10/15 (二)	2024/10/16 (三)	2024/10/17 (四)	2024/10/18 (五)
糙米飯 蘿蔔燒肉 野菇凍豆腐 田園三劍客 ◆小白菜 玉米濃湯 熱量 醣類 蛋白質 脂肪 662 92 28 20	胚芽飯 南洋咖哩雞 府城蝦捲 香菇竹筍羹 ☆有機蚵白菜 紫菜蛋花湯 熱量 醣類 蛋白質 脂肪 647 88 28 21	大麥飯 香菇蒸蛋 塔香豆腐 蛋酥高麗 ◆油菜 紅燒蔬菜湯 熱量 醣類 蛋白質 脂肪 629 86 26 20	白米飯 三杯豬排 蜜汁海結 洋蔥炒蛋 ◆青江菜 大瓜魚丸湯 熱量 醣類 蛋白質 脂肪 640 87 28 20	奶香螺旋麵 ◎鹽酥雞 花開富貴 銀絲卷 ◆空心菜 玉米穗段湯 熱量 醣類 蛋白質 脂肪 632 88 27 20
2024/10/21 (一)	2024/10/22 (二)	2024/10/23 (三)	2024/10/24 (四)	2024/10/25 (五)
燕麥飯 洋蔥豬柳 蒜汁豆腐 螞蟻上樹 ◆鵝白菜 雪花雙菇湯 熱量 醣類 蛋白質 脂肪 667 94 29 20	小米飯 碧瓜燉雞 芹香什錦 焗汁洋芋 ☆有機小松菜 韓式海帶湯 熱量 醣類 蛋白質 脂肪 639 91 27 19	多穀飯 蕃茄炒蛋 麻婆豆腐 雲耳大瓜 ◆大陸妹 芋香西米露 熱量 醣類 蛋白質 脂肪 621 87 26 19	白米飯 乾燒雞排 銀芽肉絲 綜合滷味 ◆油菜 酸辣湯 熱量 醣類 蛋白質 脂肪 638 90 28 18	茄汁炒飯 ◎脆皮雞翅 ●小瓜干丁 蒜汁水餃 ◆青江菜 三絲湯 熱量 醣類 蛋白質 脂肪 630 90 27 18
2024/10/28 (一)	2024/10/29 (二)	2024/10/30 (三)	2024/10/31 (四)	
大麥飯 蔥爆雞丁 蔥燒豆腐 五味綜合菇 ◆油菜 當歸皮絲湯 熱量 醣類 蛋白質 脂肪 656 93 27 20	糙米飯 高昇排骨 鮪魚玉米 培根高麗 ☆有機黑葉白菜 酸菜白肉鍋 熱量 醣類 蛋白質 脂肪 666 93 28 20	胚芽飯 海苔蒸蛋 老街豆干 冬瓜繪鮮 ◆小白菜 枸杞豆腐湯 熱量 醣類 蛋白質 脂肪 620 83 26 20	白米飯 義式獵人雞 照燒魷魚丸 芹香三絲 ◆青江菜 上品湯 熱量 醣類 蛋白質 脂肪 632 88 26 20	

◎標示為油炸菜色 ◆標示為使用產銷履歷農產品 ☆標示為使用有機食材

▲標示為含乳製品 ●標示為含花生製品

*鈺珍記豬肉食材：使用台灣豬肉 *全面使用非基改