

崇光國小 10月份菜單



		2025/10/1 (三)	2025/10/2 (四)	2025/10/3 (五)
		紫米飯 蕃茄炒蛋 醬燒豆腐 鐵板銀芽 ◆小白菜 蘿蔔湯	燕麥飯 京醬燒魚 小瓜黑輪 寧波白菜 ◆油菜 紫菜蛋花湯	茄汁炒飯 ◎鹽酥雞 大阪燒高麗 雞蛋小饅頭 ◆鵝白菜 菇菇湯
		熱量 醣類 蛋白質 脂肪 640 89 27 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 654 89 28 21	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 667 92 27 21
	2025/10/7 (二)	2025/10/8 (三)	2025/10/9 (四)	
	小麥飯 南洋沙嗲雞 香滷福州丸 客家小炒 ☆有機皺葉白菜 栗子排骨湯	多穀飯 飄香滷蛋 五更豆腐 開陽瓠瓜 ◆油菜 紅豆紫米湯	白米飯 芝麻雞排 鮮菇青花 塔香豆腐 ◆青江菜 玉米濃湯	
		熱量 醣類 蛋白質 脂肪 644 87 28 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 654 92 27 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 645 88 27 20
2025/10/13 (一)	2025/10/14 (二)	2025/10/15 (三)	2025/10/16 (四)	2025/10/17 (五)
胚芽飯 日式照燒雞 老街豆干 螞蟻上樹 ◆空心菜 日式味噌湯	紅藜飯 蒜泥白肉 五味魷魚丸 芝麻三絲 ☆有機味美菜 冬瓜什錦湯	大麥飯 香鬆蒸蛋 ●花生海帶根 輕食關東煮 ◆福山萵苣 枸杞豆腐湯	白米飯 ◎椒鹽魚丁 花開富貴 焗汁洋芋 ◆鵝白菜 仙草雞湯	清水米糕 梅汁淋雞 鮮菇燴瓜 紅豆包 ◆青江菜 玉米蛋花湯
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 667 92 29 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 630 85 27 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 632 86 26 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 655 93 27 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 633 88 26 20
2025/10/20 (一)	2025/10/21 (二)	2025/10/22 (三)	2025/10/23 (四)	
多穀飯 三杯雞 金香豆腐 佛跳牆 ◆福山萵苣 巧達濃湯	小米飯 麵輪燒肉 芹香什錦 野蔬咖哩 ☆有機黑葉白菜 火鍋湯	糙米飯 烏龍豆干 玉米炒蛋 冬瓜燴鮮 ◆小白菜 綠豆地瓜湯	白米飯 ◎脆皮雞翅 銅盤鮮蔬 將軍滷味 ◆青江菜 榨菜肉絲湯	
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 641 90 27 19	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 666 94 29 19	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 644 92 27 19	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 631 88 28 19	
2025/10/27 (一)	2025/10/28 (二)	2025/10/29 (三)	2025/10/30 (四)	2025/10/31 (五)
燕麥飯 蔥爆雞丁 針菇豆腐 ◎甘梅地瓜條 ◆青江菜 上品湯	紫米飯 莎莎醬魚柳 玉米三色 砂鍋獅子頭 ☆有機油江菜 菜脯雞湯	胚芽飯 阿婆滷蛋 咕咾豆腐 絲瓜冬粉 ◆空心菜 土瓶蒸	白米飯 豆醬香雞 麻香高麗 芹香豆干 ◆油菜 雪花雙菇湯	什錦炒麵 醬燒雞排 蝦仁堅果青花 黑糖馬拉糕 ◆小白菜 海芽味噌湯
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 653 92 27 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 672 92 29 21	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 666 94 27 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 635 88 27 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 627 87 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