



東興國小營養午餐  
109年7月份葷食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	其他	全蛋 種類	豆腐肉 蛋類	雞茸類	油麵類 果類	水果	乳品	總熱量
1	三	特餐	<b>肉絲麵線糊</b> 煮/紅麵線,豬肉絲,筍絲,金針菇,木耳絲,紅仁,柴魚粉	<b>梅干肉片</b> 炒/豬肉片,梅乾菜	<b>當令時蔬</b> 炒/當令時蔬	<b>刈包</b> 蒸/刈包		4.8	2.3	0.7	2.5	0.0	0.0	639
2	四	麥片飯	<b>燒烤雞腿</b> 蒸/燒烤雞腿	<b>佃煮海帶絲</b> 煮/海帶絲,紅仁,豬肉絲,白芝麻	<b>有機時蔬</b> 炒/有機青菜	<b>玉米濃湯</b> 煮/玉米粒,洋芋,豬絞肉,玉米乳香粉		4.5	2.5	0.8	2.3			626
3	五	特餐	<b>鮮筍火腿粥</b> 煮/白米,鮮筍,素火腿,玉米粒,芹菜,生香菇	<b>番茄炒蛋</b> 炒/雞蛋,番茄,青蔥	<b>當令時蔬</b> 炒/當令時蔬	<b>馬來糕</b> 蒸/馬來糕		4.7	2.3	0.7	2.2			618
6	一	香鬆飯	<b>椒鹽肉魚</b> 炸/肉魚,胡椒粉	<b>家常豆腐</b> 燒/板豆腐,玉米粒,豬絞肉	<b>當令時蔬</b> 炒/當令時蔬	<b>養生雞湯</b> 煮/高麗菜,麻糬包,雞丁,紅蔥	乳品	4.3	2.5	0.6	2.8	0.8		678
7	二	紫米飯	<b>親子丼</b> 燒/雞丁,洋蔥,紅仁,雞蛋,海苔絲	<b>蝦香絲瓜煲</b> 炒/絲瓜,冬粉,蝦米	<b>有機時蔬</b> 炒/有機青菜	<b>大根味噌湯</b> 煮/白仁,紅仁,排骨丁,味噌	水果	4.5	2.4	0.8	2.6	0.8		680
8	三	特餐	<b>客家炒飯條</b> 炒/飯條,豬肉絲,豆芽菜,紅仁,韭菜,木耳絲	<b>岩燒里肌豬排</b> 炸/岩燒里肌豬排	<b>當令時蔬</b> 炒/當令時蔬	<b>黃瓜肉片湯</b> 煮/大黃瓜,豬肉片		4.4	2.5	0.6	2.8			637
9	四	蕎麥飯	<b>玉米蒸肉餅</b> 蒸/豬絞肉,玉米粒,洋蔥	<b>冬瓜麵輪</b> 燒/冬瓜,紅仁,雞粒,豬肉片	<b>有機時蔬</b> 炒/有機青菜	<b>紫菜蛋花湯</b> 煮/紫菜,雞蛋		4.3	2.3	0.7	2.5			604
10	五	海苔飯	<b>醬味關東煮</b> 煮/小三角油豆腐,海帶結,玉米結,柴魚粉	<b>咖哩炒蛋</b> 炒/雞蛋,洋芋,三色丁	<b>當令時蔬</b> 炒/當令時蔬	<b>地瓜QQ湯</b> 煮/地瓜,QQ		4.7	2.3	0.7	2.5			632
13	一	糙米飯	<b>鹽酥雞</b> 炸/雞丁,地瓜,九層塔	<b>筍香四寶</b> 炒/小干丁,鮮筍,豬絞肉,生香菇,腰果	<b>當令時蔬</b> 炒/當令時蔬	<b>海芽肉絲湯</b> 煮/海帶芽,黃豆芽,豬肉絲		4.3	2.4	0.8	2.8			627
14	二	特餐	<b>漢堡麵包(無芝麻)</b> 漢堡麵包(無芝麻)	<b>無骨雞排</b> 無骨雞排	<b>青花菜</b> 炒/冷凍青花菜	<b>珍珠奶茶</b> 煮/粉圓,奶粉,紅茶包		4.6	2.3	0.5	2.8			633



東興國小營養午餐  
109年7月份素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	其他	全穀雜糧類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油類堅果類	水果	乳品	糖類
1	三	特餐	肉絲麵線糊 <small>煮/紅麵線, 筍絲, 金針菇, 木耳絲, 紅仁</small>	素雞堡 <small>炸/素雞堡</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	刈包 <small>蒸/刈包</small>		4.8	2.1	0.7	2.7	0.0	0.0	633
2	四	麥片飯	京醬干片 <small>燒/豆干片, 豆芽菜, 彩椒, 甜麵醬</small>	佃煮海帶絲 <small>煮/海帶絲, 紅仁, 白干絲, 白芝麻</small>	有機時蔬 <small>炒/有機時蔬</small>	玉米濃湯 <small>煮/玉米粒, 洋芋, 雞蛋, 素火腿</small>		4.5	2.3	0.9	2.3			614
3	五	特餐	鮮筍火腿粥 <small>煮/白米, 鮮筍, 素火腿, 玉米粒, 芹菜, 生香菇</small>	番茄炒豆腐 <small>炒/板豆腐, 番茄</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	馬來糕 <small>蒸/馬來糕</small>		4.7	2.2	0.7	2.2			611
6	一	香鬆飯	茄燒豆腐 <small>燒/板豆腐, 茄子, 九層塔</small>	山藥鮮蔬 <small>炒/山藥, 彩椒</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	養生藥膳湯 <small>煮/高麗菜, 雞雜包, 金針菇, 紅粟</small>	乳品	4.3	2.1	0.8	2.5	0.8		639
7	二	紫米飯	照燒烤麩 <small>燒/烤麩, 紅仁, 白芝麻</small>	鮮繪青花 <small>炒/青花菜, 秀珍菇, 素腰花</small>	有機時蔬 <small>炒/有機時蔬</small>	大根味噌湯 <small>煮/白仁, 紅仁, 味噌, 柴魚粉</small>	水果	4.6	2.2	0.9	2.6	0.8		675
8	三	特餐	客家炒粿條 <small>炒/板條, 皮絲, 豆芽菜, 紅仁, 芹菜</small>	素麥克雞塊x2 <small>炸/素麥克雞塊</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	黃瓜菇菇湯 <small>煮/大黃瓜, 生香菇</small>		4.4	2.1	0.7	2.8			609
9	四	蕎麥飯	玉米素燥 <small>蒸/碎干丁, 玉米粒, 香椿</small>	冬瓜麵輪 <small>燒/冬瓜, 紅仁, 麵輪</small>	有機時蔬 <small>炒/有機時蔬</small>	紫菜豆腐湯 <small>煮/紫菜, 嫩豆腐</small>		4.4	2.2	0.7	2.5			603
10	五	海苔飯	醬味關東煮 <small>煮/小三角油豆腐, 海帶結, 玉米結, 柴魚粉</small>	咖哩炒蛋 <small>炒/雞蛋, 洋芋, 三色丁, 素咖哩粉</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	地瓜QQ湯 <small>煮/地瓜, QQ</small>		4.7	2.3	0.7	2.5			632
13	一	糙米飯	素鹽酥雞 <small>燒/地瓜, 板豆腐, 杏鮑菇</small>	筍香四寶 <small>炒/小干丁, 鮮筍, 生香菇, 毛豆仁, 腰果</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	元氣海芽湯 <small>煮/海帶芽, 黃豆芽</small>		4.3	2.4	0.7	2.8			625
14	二	特餐	漢堡麵包(無芝麻) <small>漢堡麵包(無芝麻)</small>	素雞堡 <small>炸/素雞堡</small>	青花菜 <small>炒/冷凍青花菜</small>	珍珠奶茶 <small>煮/粉圓, 奶粉, 紅茶包</small>		4.6	2.0	0.5	2.8			611