



東興國小營養午餐
109年10月份葷食菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全蛋	雞蛋	肉類	魚類	水果	乳品	總熱量
1	四	中秋連假											0
2	五	中秋連假											0
5	一	芝麻飯	洋蔥肉片 炒/豬肉片,洋蔥,胡蘿蔔,黑胡椒粒	醬燜冬瓜 炒/冬瓜,豬肉絲,木耳絲,薑絲	當令時蔬 炒/當令時蔬	蔬菜味噌湯 煮/大白菜,豬肉片,生香菇,味噌	4.1	1.8	1.3	2.0	0.0	0.0	545
6	二	糙米飯	新菜*南瓜燉雞 燉/雞丁,南瓜,洋蔥,蘑菇,迷迭香粉	塔香海帶絲 炒/海帶絲,豬肉絲,胡蘿蔔,九層塔	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	玉米排骨湯 煮/玉米粒,排骨丁	4.2	2.2	0.6	2.3	0.8	0.0	626
7	三	特餐	客家炒粿條 炒/板條,豬肉絲,豆芽菜,胡蘿蔔,韭菜,紅粉頭,蝦米	滷豬排 滷/岩里肌豬	時令青菜 炒/當令時蔬	銀蘿雞湯 煮/白蘿蔔,雞腿丁	4.0	2.4	1.2	2.3	0.0	0.8	718
8	四	小薏仁飯	香酥鬼頭刀 炸/鬼頭刀,生鮮魚片,胡椒鹽	茄汁燴豆腐 燴/板豆腐,番茄,洋蔥,豬絞肉,番茄醬	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	白菜肉片湯 煮/大白菜,木耳絲,胡蘿蔔,豬肉片	4.0	2.5	0.9	2.5	0.0	0.0	603
9	五	雙十連假											0
12	一	香鬆飯	豆瓣肉絲 燒/豬肉絲,黃干絲,胡蘿蔔,黑豆醬醬	蒲瓜鮮燴 燴/蒲瓜,豬肉片,秀珍菇	當令時蔬 炒/當令時蔬	玉米濃湯 煮/玉米粒,洋芋,豬絞肉,玉米乳香粉	4.0	2.2	1.0	2.3	0.0	0.0	574
13	二	燕麥飯	義式燒雞 燒/雞丁,番茄,彩椒,洋蔥,義大利香料	彩燴玉米 炒/洋芋,胡蘿蔔,豬絞肉,毛豆仁,玉米粒	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	大瓜排骨湯 煮/大黃瓜,排骨丁	4.5	2.2	0.7	2.3	0.0	0.0	601
14	三	特餐	古早味拌飯 拌/白米,豬絞肉,碎干丁,菜脯,胡蘿蔔,高麗菜,紅蔥頭,雞蛋	起司豬排 炸/起司豬排	當令時蔬 炒/當令時蔬	冬瓜魚丸湯 煮/冬瓜,小魚丸,薑絲	4.1	2.4	1.0	2.7	0.0	0.0	614
15	四	小米飯	油蔥蒸魚 蒸/生鮮魚片,蔥,薑	鍋燒白菜 炒/大白菜,寬粉,豬肉絲,煎飯,沙茶醬	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	筍片朴菜湯 煮/朴菜,筍片,豬肉片	4.4	2.5	1.0	2.5	0.0	0.0	633
16	五	糙米飯	番茄油腐燒 燒/小三角油腐,番茄,洋蔥,玉米粒	海芽蒸蛋 蒸/雞蛋,海帶芽	當令時蔬 炒/當令時蔬	紅豆小湯圓 煮/紅豆,小湯圓	4.8	1.5	0.7	2.2	0.0	0.0	565
19	一	南瓜飯	蘿蔔燒雞 燒/雞丁,白蘿蔔,胡蘿蔔	絲瓜冬粉 煮/絲瓜,冬粉,豬絞肉,枸杞	當令時蔬 炒/當令時蔬	大滷湯 煮/板豆腐,筍絲,雞蛋,木耳絲	4.5	2.5	1.2	2.2	0.0	0.0	632
20	二	蕎麥飯	瓜仔蒸肉餅 蒸/豬絞肉,絞瓜,紅蔥頭,蒜頭	彩燴花菜 炒/冷凍花椰菜,生香菇,豬肉片	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	豆薯雞湯 煮/豆薯,雞腿丁,蔥	4.4	2.0	1.3	2.1	0.8	0.0	633
21	三	特餐	日式炒烏龍麵 炒/細烏龍麵,豬肉絲,洋蔥,木耳絲,海苔粉,胡蘿蔔	香滷雞腿 滷/生鮮雞腿	當令時蔬 炒/當令時蔬	紫菜蛋花湯 煮/紫菜,雞蛋	4.0	2.4	1.0	2.3	0.0	0.8	713
22	四	五穀飯	黃金魚排 炸/調理魚排	回鍋干片 炒/豆干片,高麗菜,胡蘿蔔,甜麵醬	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	蒲瓜雞湯 煮/蒲瓜,雞丁	4.1	1.8	1.4	2.4	0.0	0.0	565
23	五	糙米飯	蜜汁豆干 燒/中干丁,小黃瓜,冷凍花椰菜,胡蘿蔔	新菜*匈牙利炒蛋 炒/雞蛋,洋芋,番茄,義大利香料	當令時蔬 炒/當令時蔬	銀耳甜湯 煮/白木耳,紅棗	4.2	2.4	0.7	2.5	0.0	0.0	604
26	一	海苔飯	味噌燜雞 燒/雞丁,白仁,紅仁,味噌,柴魚粉	洋蔥甜條 炒/白甜條,紅甜條,番茄醬,洋蔥	當令時蔬 炒/當令時蔬	藥膳肉片湯 煮/豬肉片,高麗菜,藥膳包	4.5	1.9	1.2	2.3	0.0	0.0	591
27	二	麥片飯	日式豬肉咖哩 煮/豬肉角,胡蘿蔔,洋芋,洋蔥,咖哩粉	鮮醬黃瓜 炒/大黃瓜,蝦米,生鮮木耳	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	海結雞湯 煮/海帶結,雞丁	4.2	2.0	1.2	2.1	0.8	0.0	617
28	三	特餐	玉米瘦肉粥 煮/白米,玉米粒,生香菇,豬肉絲,雞蛋	卡啦方塊酥 炸/卡啦方塊酥	當令時蔬 炒/當令時蔬	黑糖捲 蒸/黑糖捲	4.3	2.3	0.6	2.5	0.0	0.8	725
29	四	紫米飯	清蒸檸檬魚 蒸/生鮮魚丁,寬粉,濃縮檸檬汁,洋蔥	蘿蔔佃煮 煮/白蘿蔔,小四角油豆腐,竹輪,柴魚粉	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	雪花珍菇湯 煮/高麗菜,金針菇,雞蛋	4.1	2.2	1.1	2.6	0.0	0.0	597
30	五	蔬食特餐	香椿炒飯 炒/白米,素火腿,毛豆仁,芹菜,生香菇,香椿醬	紅娘炒蛋 炒/雞蛋,紅仁,蔥	當令時蔬 炒/當令時蔬	摩摩喳喳 煮/芋頭,地瓜,西谷米,QQ,椰漿	4.6	1.2	0.7	2.1	0.0	0.0	524

★ 含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋)、屬特殊過敏體質者請特別注意。



東興國小營養午餐
109年10月份素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	其他	全蛋	豆魚肉	蛋類	蔬菜類	油類	水果	乳品	鹽糖量	
1	四	中秋連假														0
2	五	中秋連假														0
5	一	芝麻飯	黑椒油片 <small>炒/油片,胡蘿蔔,涼薯,黑胡椒粒</small>	蝦球冬瓜 <small>炒/冬瓜,素蝦球,木耳絲</small>	當令青菜 <small>炒/當令時蔬</small>	蔬菜味噌湯 <small>煮/大白菜,生香菇,味噌</small>		4.1	1.7	1.3	2.0	0.0	0.0	0.0	537	
6	二	糙米飯	南瓜油腐 <small>燉/小三角油腐,南瓜,蘑菇,迷迭香粉</small>	塔香海絲 <small>炒/海帶絲,胡蘿蔔,九層塔</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	大黃瓜湯 <small>煮/大黃瓜,薑絲</small>		4.2	2.2	0.6	2.3	0.8	0.0	0.0	626	
7	三	特餐	客家炒粿條 <small>炒/粿條,碎干丁,豆芽菜,胡蘿蔔,芹菜</small>	滷蛋 <small>滷/白滷蛋</small>	當令青菜 <small>炒/當令時蔬</small>	銀蘿鮮菇湯 <small>煮/白蘿蔔,秀珍菇</small>		4.0	2.4	1.2	2.3	0.0	0.8	0.8	718	
8	四	小薏仁飯	素魚排 <small>炸/素魚排</small>	茄汁燴豆腐 <small>燴/板豆腐,番茄,洋蔥,番茄醬</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	鮮蔬湯 <small>煮/大白菜,木耳絲,胡蘿蔔</small>		4.0	2.5	0.9	2.5	0.0	0.0	0.0	603	
9	五	雙十連假														0
12	一	香鬆飯	豆瓣干絲 <small>燒/白干絲,胡蘿蔔,黑豆醬</small>	蒲瓜鮮燴 <small>燴/蒲瓜,秀珍菇</small>	當令青菜 <small>炒/當令時蔬</small>	玉米豆腐湯 <small>煮/玉米,洋芋,盒裝豆腐</small>		4.0	2.2	1.0	2.3	0.0	0.0	0.0	574	
13	二	燕麥飯	椒香凍腐 <small>燒/凍豆腐,彩椒</small>	彩燴玉米 <small>炒/胡蘿蔔,毛豆仁,洋芋,玉米粒</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	番麥花干湯 <small>煮/大黃瓜,蘭花干</small>		4.5	2.2	0.7	2.3	0.0	0.0	0.0	601	
14	三	特餐	古早味拌飯 <small>拌/白米,碎干丁,菜脯,胡蘿蔔,高麗菜,芹菜</small>	蔬菜排 <small>炸/蔬菜排</small>	當令青菜 <small>炒/當令時蔬</small>	冬瓜薑絲湯 <small>煮/冬瓜,薑絲</small>		4.1	1.9	1.0	2.7	0.0	0.0	0.0	576	
15	四	小米飯	醋溜油腐 <small>燒/小四角油腐,彩椒,烏醋</small>	鍋燒白菜 <small>炒/大白菜,寬粉,素魚板,素沙茶</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	筍片朴菜湯 <small>煮/朴菜,筍片</small>		4.4	2.3	1.0	2.5	0.0	0.0	0.0	618	
16	五	糙米飯	番茄油腐燒 <small>燒/小三角油腐,番茄</small>	海芽拌芽菜 <small>蒸/豆芽菜,海帶芽</small>	當令青菜 <small>炒/當令時蔬</small>	紅豆小湯圓 <small>煮/紅豆,小湯圓</small>		4.8	1.5	0.7	2.2	0.0	0.0	0.0	565	
19	一	南瓜飯	蘿蔔燒素雞 <small>燒/素雞,白蘿蔔,胡蘿蔔</small>	絲瓜冬粉 <small>煮/絲瓜,冬粉,枸杞</small>	當令青菜 <small>炒/當令時蔬</small>	大滷湯 <small>煮/板豆腐,筍絲,木耳絲</small>		4.5	2.3	1.2	2.2	0.0	0.0	0.0	617	
20	二	蕎麥飯	瓜仔干丁 <small>蒸/小干丁,絞瓜,玉米粒</small>	彩燴花菜 <small>炒/冷凍花椰菜,生香菇</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	豆薯湯 <small>煮/豆薯,木耳絲</small>		4.4	2.0	1.3	2.1	0.8	0.0	0.0	633	
21	三	特餐	日式炒烏龍麵 <small>炒/細烏龍麵,油片,木耳絲,海苔粉,胡蘿蔔</small>	香椿豆包 <small>滷/豆包,香椿醬</small>	當令青菜 <small>炒/當令時蔬</small>	紫菜皮絲湯 <small>煮/紫菜,皮絲,蔥</small>		4.0	2.4	1.0	2.3	0.0	0.8	0.8	713	
22	四	五穀飯	塔香紫茄 <small>燒/茄子,九層塔</small>	回鍋干片 <small>炒/豆干片,高麗菜,胡蘿蔔,甜麵醬</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	蒲瓜雞湯 <small>煮/蒲瓜,素香菇丸</small>		4.1	1.8	1.4	2.4	0.0	0.0	0.0	565	
23	五	糙米飯	蜜汁豆干 <small>燒/中干丁,小黃瓜,冷凍花椰菜,胡蘿蔔</small>	茄汁洋芋 <small>炒/洋芋,番茄</small>	時令青菜 <small>炒/當令時蔬</small>	銀耳甜湯 <small>煮/白木耳,紅棗</small>		4.2	2.1	0.7	2.5	0.0	0.0	0.0	582	
26	一	海苔飯	沙茶麵腸 <small>燒/麵腸,素沙茶醬</small>	小瓜甜條 <small>炒/小黃瓜,素甜條</small>	當令青菜 <small>炒/當令時蔬</small>	藥膳素肚湯 <small>煮/藥膳包,素肚,高麗菜</small>		4.5	1.9	1.2	2.3	0.0	0.0	0.0	591	
27	二	麥片飯	青蔬咖哩 <small>煮/小二用油腐,胡蘿蔔,洋芋,青花菜,素咖哩粉</small>	鮮燴黃瓜 <small>炒/大黃瓜,胡蘿蔔,生鮮木耳</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	海結豆腐湯 <small>煮/海帶結,板豆腐</small>		4.2	2.0	1.2	2.1	0.8	0.0	0.0	617	
28	三	特餐	玉米香菇粥 <small>煮/白米,玉米粒,玉米粒,生香菇,碎干丁</small>	糖醋烤麩 <small>燒/烤麩,彩椒</small>	當令青菜 <small>炒/當令時蔬</small>	黑糖捲 <small>蒸/黑糖捲</small>		4.3	2.1	0.6	2.5	0.0	0.8	0.8	710	
29	四	紫米飯	蔭豉豆包 <small>炒/豆包,四季豆,黑豆豉</small>	蘿蔔佃煮 <small>煮/白蘿蔔,小四角油腐,玉米結</small>	有機蔬菜 <small>炒/有機蔬菜</small>	蔬菜菇菇湯 <small>煮/高麗菜,金針菇</small>		4.1	2.2	1.1	2.6	0.0	0.0	0.0	597	
30	五	蔬食特餐	香椿炒飯 <small>炒/白米,素火腿,毛豆仁,芹菜,生香菇,香椿醬</small>	玉米素末 <small>蒸/素火腿,玉米粒</small>	當令青菜 <small>炒/當令時蔬</small>	摩摩喳喳 <small>煮/芋頭,地瓜,西谷米,QQ,椰漿</small>		4.6	1.2	0.7	2.1	0.0	0.0	0.0	524	

含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋)·屬特殊過敏體質者請特別注意。