



東興國小營養午餐
109年11月份葷食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	其他							
							其他	糖質	蛋白質	脂肪	纖維	水果	乳品	總熱量
2	-	白米飯	★味噌燒雞 燒/雞丁,白蘿蔔,胡蘿蔔,味噌,白芝麻	鮮燴瓠瓜 燴/瓠瓜,木耳絲,豬肉片	當令時蔬 炒/當令時蔬	★金玉芙蓉湯 煮/玉米粒,雞蛋		4.1	2.2	1.5	2.0	0.0	0.0	580
3	-	地瓜飯	梅香燒肉 煮/豬肉角,排骨丁,梅干菜,筍干	日式關東煮 煮/玉米結,小四角油豆腐,海帶結,胡蘿蔔,柴魚粉	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	海芽肉絲湯 煮/海芽,豬肉絲	水果	4.4	2.2	0.8	2.0	0.6	0.0	619
4	±	特餐	中式炒麵 炒/白圓麵,豬肉絲,紅仁,高麗菜,洋葱	鹹酥雞 炸/雞胸丁,九層塔,地瓜	當令時蔬 炒/當令時蔬	冬瓜雞湯 煮/冬瓜,雞腿丁,薑絲	優酪乳	5.5	1.9	0.7	2.7	0.0	0.6	760
5	±	海苔飯	三杯雞 炒/雞丁,小黃瓜,九層塔,老薑	高麗甜條 炒/高麗菜,甜不辣條,紅蘿蔔	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	★味噌湯 煮/板豆腐,味噌,生鮮魚丁,蔥		4.6	2.7	1.0	2.2	0.0	0.0	649
6	±	五穀飯	京醬干片 炒/豆干片,洋葱,青椒,甜麵醬	★紅娘炒蛋 炒/雞蛋,胡蘿蔔	當令時蔬 炒/當令時蔬	綠豆小米湯 煮/綠豆,小米,枸杞		4.7	1.3	0.9	2.2	0.0	0.0	548
9	-	糙米飯	★壽喜燒 燒/豬肉片,洋葱,白芝麻	花菜干片 炒/花椰菜,豆干片,豬肉絲,胡蘿蔔,秀珍菇	當令時蔬 炒/有機蔬菜	青木瓜排骨湯 煮/青木瓜,排骨丁		4.0	2.1	1.2	2.0	0.0	0.0	558
10	-	紫米飯	黑胡椒豬柳 煮/豬柳,豆芽菜,彩椒,黑胡椒粒	冬瓜肉片 煮/冬瓜,豬肉片,生香菇	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	榨菜肉絲湯 煮/榨菜,豬肉絲	水果	4.0	2.0	1.5	2.0	0.6	0.0	594
11	±	特餐	新菜*香濃白醬拌麵 拌/白圓麵,玉米粒,豬絞肉,洋葱,洋芋,玉米乳香粉	檸檬雞翅 蒸/檸檬雞翅	當令時蔬 炒/當令時蔬	★番茄蛋花湯 煮/番茄,雞蛋	鮮奶	3.6	1.9	0.5	2.1	0.0	0.6	595
12	±	糙米飯	★海苔魚酥 炸/生鮮魚丁,地瓜,海苔粉	咖哩洋芋 煮/馬鈴薯,玉米粒,豬絞肉,咖哩粉	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	冬瓜排骨湯 煮/冬瓜,排骨丁		4.6	2.4	0.9	2.3	0.0	0.0	628
13	±	★芝麻飯	酸菜麵腸 炒/雞腸,客家酸菜,生鮮木耳	★玉米粒蒸蛋 蒸/玉米粒,雞蛋,海芽	當令時蔬 炒/當令時蔬	燒仙草 煮/仙草汁,大豆,粉圓,紅豆,綠豆		4.8	2.1	0.7	2.0	0.0	0.0	601
16	-	白米飯	沙茶肉片 煮/豬肉片,大白菜,胡蘿蔔,沙茶醬	彩燴玉米 煮/玉米粒,洋芋,豬絞肉,紅仁,毛豆	當令時蔬 炒/當令時蔬	★紫菜蛋花湯 煮/紫菜,雞蛋		4.6	2.0	0.8	2.1	0.0	0.0	587
17	±	糙米飯	咖哩燉雞 煮/雞丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉	塔香海根 炒/海帶根,豬肉絲,胡蘿蔔,九層塔	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	南瓜濃湯 煮/南瓜,洋葱,豬絞肉,玉米香乳粉	水果	4.4	2.1	0.7	2.1	0.6	0.0	614
18	±	碎酸菜	★肉絲麵線糊 煮/紅麵線,豬肉絲,雞蛋,筍絲,木耳絲,烏醋,柴魚粉	香滷豬排 滷/岩里肌豬	當令時蔬 炒/當令時蔬	刈包 蒸/刈包		4.8	2.4	0.6	2.2	0.0	0.0	630
19	±	五穀飯	★花枝排 炸/花枝排	香菇肉燥 煮/碎干丁,豬絞肉,洋葱,生香菇	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	藥膳雞湯 煮/高麗菜,雞腿丁,紅棗,藥膳包		4.0	2.5	1.0	2.5	0.0	0.0	605
20	±	麥片飯	蜜汁干丁 炒/中干丁,洋葱,胡蘿蔔	★番茄炒蛋 炒/雞蛋,番茄,蔥	當令時蔬 炒/當令時蔬	紅豆芋頭湯 煮/紅豆,芋頭		4.7	1.5	0.8	2.3	0.0	0.0	565
23	-	白米飯	日式燒雞 燒/雞丁,洋葱,洋芋,柴魚粉	白菜滷 煮/大白菜,豬肉絲,木耳絲,雞筋,胡蘿蔔	當令時蔬 炒/當令時蔬	玉米肉片湯 煮/玉米結,豬肉片		4.2	2.4	1.5	2.2	0.0	0.0	611
24	±	麥片飯	★薑汁燒肉 煮/豬肉片,洋葱,紅仁,老薑,白芝麻	香拌干絲 拌/白干絲,海帶絲,豬肉絲,芹菜	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	涼薯排骨湯 煮/涼薯,排骨丁	水果	4.3	2.0	0.8	2.3	0.6	0.0	611
25	±	特餐	★肉絲蛋炒飯 炒/白米,豬肉絲,洋葱,雞蛋,玉米粒	新菜*蜜汁雞腿 蒸/蜜汁雞腿	當令時蔬 炒/當令時蔬	番茄豆腐湯 煮/番茄,板豆腐	鮮奶	4.2	2.6	1.0	2.2	0.0	0.6	706
26	±	糙米飯	★香酥肉魚 炸肉魚,生鮮魚片	螞蟻上樹 炒/高麗菜,冬粉,豬絞肉,豆瓣醬	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	黃瓜雞湯 煮/大黃瓜,雞丁		4.5	2.3	1.2	2.5	0.0	0.0	630
27	±	蔬食特餐	什錦麵疙瘩 炒/麵疙瘩,小白菜,紅仁,洋葱,木耳片,素火腿	香菇蒸蛋 蒸/雞蛋,生香菇	當令時蔬 炒/當令時蔬	山粉圓甜湯 煮/山粉圓,冬瓜糖		4.0	1.0	0.5	2.0	0.0	0.0	458
30	-	海苔飯	醬瓜雞丁 煮/雞丁,紅蘿蔔,麻油瓜	紅燒獅子頭 煮/獅子頭*1,大白菜,胡蘿蔔	當令時蔬 炒/當令時蔬	番茄濃湯 煮/番茄,豬肉片,洋芋,螺旋麵,洋葱		4.4	2.6	1.0	2.1	0.0	0.0	623

"★"標示含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋)，屬特殊過敏體質者需特別注意。



東興國小營養午餐
109年11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	海陸空類	水果	乳品	油脂類
2	一	白米飯	★紅燒素雞 燒/素雞丁,白蘿蔔,紅仁,白芝麻	鮮燴胡瓜 燴/蒲瓜,木耳絲	當令時蔬 炒/當令時蔬	玉米豆腐湯 煮/玉米粒,板豆腐		4.1	2.2	1.5	2.0	0.0	0.0	580
3	二	地瓜飯	醬燒什錦 燒/中干丁,玉米結,海帶結	日式關東煮 煮/玉米結,小四角油條,海帶結,肉燥類	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	薑絲海芽湯 煮/海芽,薑絲	水果	4.4	2.2	0.8	2.0	0.6	0.0	619
4	三	特餐	中式炒麵 炒/白圓麵,皮絲,紅仁,高麗菜,洋蔥	香滷黑干 滷/大黑干,滷包	當令青菜 炒/當令時蔬	冬瓜蒟蒻湯 煮/冬瓜,蒟蒻捲,薑絲	優酪乳	5.5	1.9	0.7	2.7	0.0	0.6	760
5	四	海苔飯	三杯麵腸 炒/麵腸,小黃瓜,九層塔,老薑	高麗甜條 炒/高麗菜,素甜不辣條,紅蘿蔔	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	味噌湯 煮/海芽,板豆腐,味噌		4.6	2.7	1.0	2.2	0.0	0.0	649
6	五	五穀飯	京醬干片 炒/豆干片,青椒,甜麵醬	鮮炒山藥 炒/山藥,紅仁,芹菜	當令時蔬 炒/當令時蔬	綠豆小米湯 煮/綠豆,小米,枸杞		4.7	1.3	0.9	2.2	0.0	0.0	548
9	一	糙米飯	香滷蘭花干 滷/蘭花干,香菜	花菜干片 炒/花椰菜,豆干片,胡蘿蔔,秀珍菇	當令時蔬 炒/當令時蔬	青木瓜皮絲湯 煮/青木瓜,皮絲		4.0	2.1	1.2	2.0	0.0	0.0	558
10	二	紫米飯	黑胡椒素肚 煮/素肚,豆芽菜,彩椒,黑胡椒粒	冬瓜鮮燴 煮/冬瓜,生香菇,紅仁	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	榨菜油片湯 煮/榨菜,油片	水果	4.0	2.0	1.5	2.0	0.6	0.0	594
11	三	特餐	香濃白醬拌麵 拌/白圓麵,玉米粒,洋芋,玉米乳香粉,碎干丁	鮮炒筍白筍 炒/筍白筍,秀珍菇,紅仁	當令青菜 炒/當令時蔬	元氣番茄湯 煮/番茄,板豆腐	鮮奶	3.6	1.9	0.5	2.1	0.0	0.6	595
12	四	糙米飯	鹽酥豆包 炸/豆包,椒鹽粉	洋芋四色 炒/馬鈴薯,三色丁	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 煮/冬瓜,薑絲		4.5	2.4	0.9	2.3	0.0	0.0	621
13	五	★芝麻飯	酸菜麵腸 炒/麵腸,碎酸菜,生鮮木耳	彩椒干丁 煮/彩椒,中干丁	當令時蔬 炒/當令時蔬	燒仙草 煮/仙草汁,大豆,粉圓,紅豆,綠豆		4.8	2.1	0.7	2.0	0.0	0.0	601
16	一	白米飯	沙茶豆腐煲 煮/大白菜,板豆腐,胡蘿蔔,素沙茶	彩燴玉米 煮/玉米粒,洋芋,三色丁	當令時蔬 炒/當令時蔬	紫菜豆芽湯 煮/紫菜,黃豆芽		4.6	2.0	0.8	2.1	0.0	0.0	587
17	二	糙米飯	咖哩豆腐 煮/板豆腐,馬鈴薯,胡蘿蔔,素咖哩粉	塔香海根 炒/海帶根,胡蘿蔔,九層塔	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	南瓜濃湯 煮/南瓜,洋芋	水果	4.4	2.1	0.7	2.1	0.6	0.0	614
18	三	碎酸菜	肉羹麵線糊 煮/紅麵線,素羹,筍絲,木耳絲,烏醋	素蔬菜排 炸/素蔬菜排	當令青菜 炒/當令時蔬	刈包 蒸/刈包		4.8	2.4	0.6	2.2	0.0	0.0	630
19	四	五穀飯	糖醋豆包 炸/豆包,彩椒,番茄醬	干丁素燥 煮/碎干丁,生香菇	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	藥膳湯 煮/高麗菜,紅粟,藥膳包		4.0	2.5	1.0	2.5	0.0	0.0	605
20	五	麥片飯	蜜汁干丁 炒/中干丁,胡蘿蔔,素沙茶醬	番茄炒豆腐 炒/板豆腐,番茄	當令時蔬 炒/當令時蔬	紅豆芋頭湯 煮/紅豆,芋頭		4.7	1.5	0.8	2.3	0.0	0.0	565
23	一	白米飯	日式燒雞 燒/素雞丁,洋蔥,洋芋	白菜滷 煮/大白菜,木耳絲,麵筋,胡蘿蔔	當令時蔬 炒/當令時蔬	玉米薑絲湯 煮/玉米結,薑絲		4.2	2.4	1.5	2.2	0.0	0.0	611
24	二	燕麥飯	梅香豆腸 煮/豆腸,筍干,梅干菜	香拌干絲 拌/白干絲,海帶絲,芹菜	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	涼薯皮絲湯 煮/涼薯,皮絲	水果	4.3	2.0	0.8	2.3	0.6	0.0	611
25	三	特餐	玉米炒飯 炒/白米,碎干丁,玉米粒	素蘿蔔糕 蒸/素蘿蔔糕	當令青菜 炒/當令時蔬	番茄豆腐湯 煮/番茄,板豆腐	鮮奶	4.2	2.6	1.0	2.2	0.0	0.6	706
26	四	糙米飯	素雞堡 炸/素雞堡	螞蟻上樹 炒/高麗菜,冬粉,紅仁,木耳絲	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	黃瓜油片湯 煮/大黃瓜,油片		4.5	2.3	1.3	2.5	0.0	0.0	633
27	五	蔬食特餐	什錦麵疙瘩 炒/麵疙瘩,小白菜,紅仁,洋蔥,素火腿	綜合滷味 滷/中干丁,玉米結,海帶結	當令時蔬 炒/當令時蔬	山粉圓甜湯 煮/山粉圓,冬瓜磚		4.0	1.0	0.5	2.0	0.0	0.0	458
30	一	海苔飯	醬瓜麵腸 煮/麵腸,白蘿蔔,紅蘿蔔,麻油瓜	紅燒獅子頭 煮/素獅子頭*1,大白菜,胡蘿蔔	當令時蔬 炒/當令時蔬	番茄濃湯 煮/番茄,洋芋,螺旋麵		4.4	2.6	1.0	2.1	0.0	0.0	623