

中洲國小110年10月菜單

日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量
10月1日	五	麵 ⑧	肉醬拌麵	奶黃包*1 ④⑤⑧	耳絲莧菜	冰仙草		718
10月4日	一	白飯	回鍋肉片 ⑨	咖哩白花	鹽水豆芽	蘿蔔魚丸湯 ⑩	文旦	722
10月5日	二	薏仁飯	海苔雞排*1 ⑧	粉絲煲	蔥酥空心菜	海結冬瓜湯		727
10月6日	三	白飯	蜜汁干丁 ⑦⑨	蒸蛋 ⑤	菇香鵝白菜	鍋燒湯 ⑧⑩	鮮奶 ④	756
10月7日	四	糙米飯	筍香燒肉	瓢瓜蒟蒻	薑絲油菜	蕃茄豆腐湯 ⑨	香蕉	748
10月8日	五	麵包 ⑧	燒肉潛艇堡	麥克雞塊*2 ⑧	鹽味毛豆莢	洋芋濃湯 ④		727
10月12日	二	芝麻飯 ⑦	青醬燒雞 ⑨	彩椒黃豆芽	蠔油芥藍	玉米龍骨湯		795
10月13日	三	白飯	家常油腐 ⑨	南瓜炒蛋 ⑤	蒜香大陸妹	茶壺湯 ⑩	光泉豆漿 ⑨	800
10月14日	四	燕麥飯	黑椒豬排*1 ⑧	毛豆小炒	香拌小白菜	絲瓜小米湯	柑橘	793
10月15日	五	調飯	古早味油飯 ①	滷蛋*1 ⑤	蒜香青江	檸檬愛玉		709
10月18日	一	胚芽飯	鹹水雞	肉末燴蘿蔔	芝麻菜豆 ⑦	味噌湯 ⑨	香蕉	757
10月19日	二	白飯	春川炒肉片 ①⑧	塔香海帶根	蔥油地瓜葉	刺瓜雞湯		742
10月20日	三	白飯	茄汁蛋豆腐 ⑤⑨	螞蟻上樹	脯香油菜	港式例湯	波蜜果汁	794
10月21日	四	麥片飯	蘑菇肉柳	合炒甜不辣 ⑧⑩	空心菜/菠菜	開陽瓢瓜湯 ①	葡萄	757
10月22日	五	麵 ⑧	紅燒豬肉湯麵		豬肉餡餅*1 ⑧	田園三色		694
10月25日	一	白飯	香茅拌雞★	海帶三絲 ⑨	腐皮小白菜 ⑨	豆薯玉米湯	百香果	752
10月26日	二	糙米飯	壽喜燒肉 ⑦	刺瓜魚丸 ⑩	鮑菇油菜	筍絲白菜湯		705
10月27日	三	白飯	咖哩百頁蔬菜 ⑨	紅蘿蔔炒蛋 ⑤	芝麻萵苣 ⑦	割稻仔湯	優酪乳 ④	759
10月28日	四	五穀飯	義式魚排*1 ⑧⑩	黑椒洋芋	針菇青江	紫菜蛋花湯 ⑤	柳丁	813
10月29日	五	調飯	醬香炒飯 ⑤	燒賣*2 ⑧⑩	蠔油地瓜葉	珍珠紅茶甜湯		724

備註:

- 10月份共用餐20天
- 每日3菜1湯,水果/飲品每週提供3次
- 豆漿及豆製品為非基改食品
- 每週三蔬食日
- ★ 每月新菜色

過敏原項目標示~

①甲殼類 ②芒果類 ③花生類 ④奶類 ⑤蛋類 ⑥堅果類 ⑦芝麻類 ⑧含麩質穀物 ⑨大豆類 ⑩魚類 ⑪亞硫酸鹽類



學校午餐供應國產豬肉



是非題:對的請寫「○」錯的請寫「X」。

立緯食品有限公司

- 防疫期間要依規定確實戴好口罩,吃東西前務必要將雙手洗淨,使用肥皂洗手至少20秒。
- 疫情趨緩因此可以在密閉空間聚會與活動。

答案: 1.() 2.()