

中洲國小110年9月菜單

日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量
9月1日	三	芝麻飯 ⑦	雙菇扒油腐 ⑨	玉米炒蛋 ⑤	季節蔬菜	汕頭火鍋湯 ⑨	波蜜果汁	790
9月2日	四	白飯	滷雞腿	塔香海茸	季節蔬菜	板條豆芽湯	龍眼	775
9月3日	五	薏仁飯	沙茶肉片	芙蓉絲瓜 ⑤	季節蔬菜	四寶甜湯 ⑧		747
9月6日	一	糙米飯	香菇肉燥 ⑨	富貴雞片白菜	季節蔬菜	如意大骨湯	香吉士	736
9月7日	二	白飯	南瓜燒雞	日式蒸蛋 ⑤	季節蔬菜	冬瓜四喜湯		715
9月8日	三	燕麥飯	韓式豆腐煲 ⑨	家常炒蛋 ⑤	季節蔬菜	關東煮	鮮奶 ④	799
9月9日	四	白飯	脆皮雞排 ⑧	鴻喜菇燴刺瓜	季節蔬菜	鴨肉麵線湯 ⑧	香蕉	898
9月10日	五	小米飯	筍香滷肉	芹菜小炒 ⑨	季節蔬菜	味噌湯 ⑨⑩		726
9月11日	六	白飯	京醬雞	素膳糊 ⑨	季節蔬菜	白菜腐皮湯 ⑨	葡萄	791
9月13日	一	五穀飯	壽喜燒肉 ⑦	毛豆干丁 ⑨	季節蔬菜	海結玉米湯	百香果	791
9月14日	二	白飯	雙蘿爇雞	咖哩花椰	季節蔬菜	刺瓜大骨湯		685
9月15日	三	芝麻飯 ⑦	回鍋干片 ⑨	蕃茄炒蛋 ⑤	季節蔬菜	蔬食肉骨茶 ⑨	光泉豆漿 ⑨	774
9月16日	四	白飯	茄汁豬排 ⑧	海帶三絲 ⑨	季節蔬菜	絲瓜米苔目湯 ⑧	文旦	712
9月17日	五	胚芽飯	砂鍋雞丁	蕈菇小黃瓜	季節蔬菜	綠豆薏仁湯		768
9月22日	三	糙米飯	麻婆豆腐 ⑨	奶香洋芋 ④	季節蔬菜	大醬湯 ⑧	優酪乳 ④	834
9月23日	四	白飯	三杯雞 ⑨	彩椒銀芽炒蛋 ⑤	季節蔬菜	冬瓜排骨酥湯 ⑧	蘋果	890
9月24日	五	燕麥飯	泰式打拋肉	敏豆玉筍 ⑨	季節蔬菜	紫菜蛋花湯 ⑤		728
9月27日	一	薏仁飯	蒙古炒肉	白菜滷 ⑨	季節蔬菜	蘿蔔大骨湯	香蕉	751
9月28日	二	白飯	香酥魚排 ⑧⑩	椒鹽鮑菇小瓜	季節蔬菜	豆薯蛋花湯 ⑤		715
9月29日	三	胚芽飯	什錦滷味 ⑨	鮮菇玉子燒 ⑤	季節蔬菜	油腐粉絲湯 ⑨	波蜜果汁	792
9月30日	四	白飯	豉汁雞 ⑧	襄黃白玉 ⑤	季節蔬菜	白菜肉絲湯	百香果	753

備註:

1.9月份共用餐21天

2.每日3菜1湯,水果/飲品每週提供3次

3.豆漿及豆製品為非基改食品

4.每週三蔬食日

5.因受雨季影響,青菜無法提供明確品項,故青菜名稱以「季節蔬菜」代替,實際供應品項以每週不重複為原則。

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

