



114年10月午餐菜
供餐：十年級+行政

會稽國中

日期	星期	主食	主菜	單	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀類	豆製品	蔬果類	油脂類	熱量
10/1	三	茄汁肉醬麵	醬燒雞排 燒:雞排S	滷味燙 滷:白蘿蔔Q,海帶結,油豆腐,柴魚	赤肉小瓜 炒:小黃瓜Q,蒟蒻,木耳Q,肉片S	履歷 蔬菜	啵啵綠豆湯 綠豆,粉圓		6	2	2	2	84
10/2	四	白米飯	起司泡菜燒肉 燒:肉片S,泡菜,大白菜Q,起司	田園燴蒸蛋 蒸:紅蘿蔔Q,毛豆Q,玉米Q,蛋Q	豆乳杏菇燒 燒:杏鮑菇Q,洋芋Q	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐		6	2	2	2	84
10/3	五	糙米飯	五味魚球 炸,淋醬:鯸魚丁Q,豆腐	元氣冬瓜燒 燒:冬瓜Q,絞肉S	彩椒青花 炒:青花菜Q,彩椒Q,杏仁片	有機 蔬菜	巧達濃湯 洋蔥Q,芹Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q		6	2	2	2	84
10/6	一			10/6(一)中秋節放假一天									
10/7	二	紫米飯	家常肉丁 燒:肉丁S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	清香佛手瓜 炒:佛手瓜Q,木耳Q,枸杞	蒜味海帶根 炒:海帶根,肉絲S,芝麻	有機 蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,金針菇Q,肉絲S		6	2	2	2	84
10/8	三	肉絲炒飯	滷雞腿 滷:雞腿S	椒鹽香酥 炸:地瓜Q,百頁豆腐,腰果	四季炒肉 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	履歷 蔬菜	熱仙草蜜 仙草汁,花豆		6	2	2	2	85
10/9	四	蕎麥飯	香料咖哩魚 煮:鬼頭刀魚丁Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q	洋蔥玉米蛋 炒:玉米Q,洋蔥Q,蛋Q	沙茶炒高麗 炒:高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	筍片赤肉湯 肉絲S,筍Q,紅蘿蔔Q		6	2	2	2	84
10/10	五			10/10(五)國慶日放假一天									
10/13	一	白米飯	黑胡椒雞排 燒:雞排S	客家小炒 炒:豆干,肉絲S,芹Q	關東煮 煮:黑輪Q,白蘿蔔Q,玉米粒Q	履歷 蔬菜	元氣鮮蔬湯 白菜Q,菇Q,雞丁T,海帶芽		6	2	2	2	84
10/14	二	蕎麥飯	鹹酥雞 炸:雞丁S,九層塔	番茄炒蛋 炒:番茄Q,蛋Q	黃瓜總匯 煮:大黃瓜Q,菇Q,枸杞	有機 蔬菜	酸辣湯 筍,紅蘿蔔Q,肉絲S,木耳Q,豆腐,蛋Q		6	2	2	2	84
10/15	三	日式烏龍麵	蜜汁豬排 滷:豬排S,白芝麻	海山蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕丁	海帶三絲 滷:海帶絲,白干絲,紅蘿蔔Q	季節 蔬菜	桂香紅露 紅豆T,紫米,桂圓		6	2	2	2	84
10/16	四	黑芝麻飯	泰式椰漿魚 煮:鰯魚丁Q,洋芋Q,敏豆Q,椰漿粉	BBQ 洋蔥燒肉 炒:豬肉片S,洋蔥Q,椒Q	清炒筍片 炒:筍,香菇Q	有機 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q,蛋Q		6	2	2	2	85
10/17	五	燕麥飯	糖醋排骨 燒:排骨丁S,肉角S,洋蔥Q	蒲瓜肉片 炒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S	宜蘭西滷菜 煮:大白菜Q,香菇Q,木耳Q,豆皮,紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	客家米苔目 米苔目,肉絲S,菇,芹Q		6	2	2	2	84
10/20	一	玉米飯	筍干控肉 滷:肉丁S,豬腳丁S,筍干	肉燥油腐 滷:油豆腐,絞肉S	醬拌雙芽 拌:黃豆芽Q,海帶芽,紅蘿蔔Q	履歷 蔬菜	汕頭白菜湯 白菜Q,金針菇Q,肉片S		6	2	2	2	83
10/21	二	白米飯	砂鍋魚丁 燒:旗魚丁Q,大白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,角螺	白醬洋芋雞 煮:洋芋Q,雞肉T,玉米Q,紅蘿蔔Q	小瓜素雞片 炒:小黃瓜Q,素雞	有機 蔬菜	豆薯香菇湯 豆薯Q,香菇Q,雞肉T		6	2	2	2	84
10/22	三	主廚蛋炒飯	脆皮炸雞腿 炸:雞腿S	韓式炒年糕 炒:年糕,泡菜,大白菜Q	雙色花椰菜 炒:青花菜Q,白花菜Q,紅蘿蔔Q	季節 蔬菜	QQ地瓜湯 地瓜T,黑糖,薑,QQ		6	2	2	2	85
10/23	四	糙米飯	親子丼 燒:雞肉T,蛋Q,洋蔥Q,柴魚	糖醋甜不辣 燒:甜不辣Q,芹Q	時蔬寬粉 煮:寬冬粉,高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳	有機 蔬菜	小魚味噌湯 小魚干,豆腐		6	2	2	2	84
10/24	五			10/24(五)臺灣光復節補假一天									
10/27	一	小米飯	麻藥滷蛋 滷:蛋Q,芝麻	麻婆豆腐 煮:豆腐,絞肉S	蒜香炒筍 燒:筍,木耳Q,紅蘿蔔Q	履歷 蔬菜	三絲蔬菜湯 豆奶,紅蘿蔔Q,金針菇Q,木耳Q		6	2	2	2	84
10/28	二	麥片飯	蜜汁燒豬 燒:豬排S	肉絲季豆 炒:敏豆Q,肉絲S	蘿蔔佃煮 滷:白蘿蔔Q,海帶結,豆皮結,紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	佛瓜肉片湯 佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S		6	2	2	2	84
10/29	三	炸醬乾麵	香酥魚排 炸:虱目魚排Q	豆沙包 蒸:豆沙包S x1	蒜香高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	季節 蔬菜	麥粒冬瓜茶 燕麥粒,粉條,冬瓜糖		6	2	2	2	84
10/30	四	白米飯	塔香雞丁 燒:雞丁S,九層塔	肉燥干丁 滷:絞肉S,豆干丁,豆薯Q	黃瓜鮮菇 煮:大黃瓜Q,菇Q,紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米Q,紅蘿蔔Q,蛋Q,奶粉		6	2	2	2	84
10/31	五	五穀飯	日式燒肉 煮:肉片S,洋蔥Q,芝麻	墨西哥雞柳 煮:雞柳T,番茄Q,芹Q,玉米Q	堅果芽菜 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,碎核桃	有機 蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q,肉片S,小蔥仁		6	2	2	2	84

★食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材 *菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

◎本菜單可能含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、麸質、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

★回饋豆奶:10/27(一)

營養師:沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

會稽