# 承富

# 員林國小

營養師趙淑芳 趙淑芳 衛生管理人員 高伊倫 高伊倫

# 113年10月菜單

豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

| 10月1日(二) | 10月2日(三) | 10月3日(四) | 10月4日(五) |
|---|---|---|---|
| 糙米飯 | 香Q米飯 | 地瓜飯 | 咖哩炒飯 |
| 洋蔥鹹豬肉 | 咔啦小雞腿(炸) | 生鮮水產品-雙拼中卷(炸)(海) | 照燒雞腿 |
| 蕃茄蛋豆腐(豆) | 玉米炒肉末 | 里肌肉排 | 甜心地瓜球(加) |
| 黑糖烤饅頭(冷) | 紅燒肉 | 麻婆豆腐(豆) | 彩繪蝦仁(海) |
| 淺色蔬菜 | 深色蔬菜 | 有機蔬菜 | 深色蔬菜 |
| 榨菜肉絲湯(醃)/獎勵金豆奶 | 日式海芽湯 | 冬瓜鮮菇湯 | 洋芋濃湯(芡) |
| 熱量:743.4K 脂肪:23.0g | 熱量:741.1K 脂肪:23.5g | 熱量:743.0K 脂肪:23.0g | 熱量:737.2K 脂肪:24.0g |
| 醣類:107.0g 蛋白質:27.1g | 醣類:104.5g 蛋白質:27.9g | 醣類:106.5g 蛋白質:27.5g | 醣類:102.5g 蛋白質:27.8g |
| 10月7日(一) | 10月8日(二) | 10月9日(三) | 10月10日(四) | 10月11日(五) |
| 香Q米飯 | 小米飯 | 地瓜飯 | 國慶日 | 古早味乾麵 |
| 紅燒咕咾肉 | 炸香雞排(炸) | 生鮮水產品-醬瓣魚片(海)(豆) | 放假一天 | 黑胡椒豬柳 |
| 雞塊X2(加) | 竹筍肉絲 | 台式香腸(加) | | 滷蛋 |
| 酢醬高麗菜 | 黃金布丁蒸蛋 | 米血雞丁(冷) | | 水煎餃(冷) |
| 深色蔬菜 | 淺色蔬菜 | 有機蔬菜 | | 深色蔬菜 |
| 蘿蔔肉絲湯 | 綠豆地瓜 | 蔬菜蛋花湯 | | 酸辣湯(芡)(豆)(醃) |
| 熱量:724.0K 脂肪:24.0g | 熱量:763.2K 脂肪:24.0g | 熱量:748.7K 脂肪:23.5g | | 熱量:718.7K 脂肪:23.5g |
| 醣類:99.5g 蛋白質:27.5g | 醣類:109.0g 蛋白質:27.8g | 醣類:106.5g 蛋白質:27.8g | | 醣類:99.5g 蛋白質:27.3g |
| 10月14日(一) | 10月15日(二) | 10月16日(三) | 10月17日(四) | 10月18日(五) |
| 香Q米飯 | 麥片飯 | 香Q米飯 | 地瓜飯 | 培根炒飯(加) |
| 回鍋肉片(豆) | 卡啦香雞排(炸) | 生鮮水產品-鮮嫩魚塊(海)(豆) | 鹽酥雞(炸) | 招牌雞翅 |
| 洋芋炒蛋 | 絞肉貢丸(加) | 沙茶肉片 | 鐵板豆腐(豆) | 茶葉蛋 |
| 銀絲卷(冷) | 椰菜拌中卷(海) | 特濃咖哩 | 芽菜粉絲 | 佛跳牆(醃) |
| 深色蔬菜 | 淺色蔬菜 | 深色蔬菜 | 有機蔬菜 | 深色蔬菜 |
| 肉羹麵線糊湯(芡)(醃)(加) | 香菇雞湯 | 紫菜蛋花湯 | 菜頭肉片湯 | 味噌豆腐湯(豆) |
| 熱量:733.0K 脂肪:23.0g | 熱量:721.1K 脂肪:23.5g | 熱量:726.2K 脂肪:21.0g | 熱量:742.7K 脂肪:23.5g | 熱量:726.2K 脂肪:29.0g |
| 醣類:104.5g 蛋白質:27.0g | 醣類:100.0g 蛋白質:27.4g | 醣類:107.0g 蛋白質:27.3g | 醣類:105.5g 蛋白質:27.3g | 醣類:83.5g 蛋白質:32.8g |
| 10月21日(一) | 10月22日(二) | 10月23日(三) | 10月24日(四) | 10月25日(五) |
| 香Q米飯 | 糙米飯 | 香Q米飯 | 地瓜飯 | 義式拌麵 |
| 香酥雞腿(炸) | 咖哩肉丁 | BBQ雞翅 | 鹹豬肉 | 鮮嫩里肌 |
| 絞肉豆腐(豆) | 筍絲蛋酥 | 酸菜白肉鍋(醃) | 高麗菜蛋(海) | 滷蛋 |
| 蝦仁佐花椰菜(海) | 生鮮水產品-香酥魚條(海)(炸) | 柴香魷魚丸(海加 | 小湯包(冷) | 校園滷味(豆)(加) |
| 淺色蔬菜 | 深色蔬菜 | 深色蔬菜 | 有機蔬菜 | 深色蔬菜 |
| 金針肉絲湯(醃) | 冬瓜山粉圓 | 玉米濃湯(芡) | 日式豆腐湯(豆) | 冬瓜鮮菇湯 |
| 熱量:721.2K 脂肪:24.0g | 熱量:741.4K 脂肪:23.0g | 熱量:738.0K 脂肪:24.0g | 熱量:752.7K 脂肪:23.5g | 熱量:761.8K 脂肪:29.0g |
| 醣類:98.5g 蛋白質:27.8g | 醣類:107.0g 蛋白質:26.6g | 醣類:103.0g 蛋白質:27.5g | 醣類:107.0g 蛋白質:28.3g | 醣類:92.0g 蛋白質:33.2g |
| 10月28日(一) | 10月29日(二) | 10月30日(三) | 10月31日(四) | |
| 香Q米飯 | 小米飯 | 香Q米飯 | 地瓜飯 | |
| 無骨香雞排(炸)(加) | 壽喜肉片 | 生鮮水產品-塔香魚丁(海) | 紅燒排骨 | |
| 麻婆豆腐(豆) | 香炒玉蜀黍 | 古都肉燥(醃) | 滷蛋 | |
| 什錦海鮮羹(海) | 卡啦翅小腿(炸) | 地瓜薯條 | 拌三絲(豆) | |
| 深色蔬菜 | 淺色蔬菜 | 深色蔬菜 | 有機蔬菜 | |
| 紫菜蛋花湯 | 味噌菇菇湯 | 蘿蔔肉絲湯 | 榨菜肉絲湯(醃) | |
| 熱量:721.2K 脂肪:24.0g | 熱量:749.1K 脂肪:23.5g | 熱量:741.8K 脂肪:23.0g | 熱量:729.7K 脂肪:24.5g | |
| 醣類:98.5g 蛋白質:27.8g | 醣類:107.0g 蛋白質:27.4g | 醣類:107.0g 蛋白質:26.7g | 醣類:99.5g 蛋白質:27.8g | |

過敏原資訊:甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀類、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品

每週供應魚類產品,小心魚刺

10/18 改 茶葉蛋

10/25 改 滷蛋