

大墩國小

10月份菜單



週一	週二	週三	週四	【蔬】週五
10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
十穀飯 (深海旗魚排) 野菇百頁 雲耳大瓜 向陽時蔬 蘿蔔玉米湯	胚芽飯 香滷豬排 咖哩粉絲煲 糖醋獅子頭 ☆有機時蔬 豬血湯	紫米飯 紅燒肉 香菇肉羹 小瓜黑輪 窈窕時蔬 三絲湯	可口白飯 瓜仔雞 培根青花 海苔蒸蛋 新鮮時蔬 主廚濃湯	夏威夷炒飯 阿婆滷蛋 焗汁洋芋 客家小炒 田園時蔬 鮮筍湯
熱量658大卡 蛋白質26.7g 脂質22.2g 醣類87.9g	熱量735大卡 蛋白質27.2g 脂質22.9g 醣類105.0g	熱量647大卡 蛋白質27.4g 脂質20.4g 醣類88.5g	熱量632大卡 蛋白質26.2g 脂質20.0g 醣類86.8g	熱量642大卡 蛋白質26.5g 脂質20.6g 醣類87.5g
10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
燕麥飯 蠔油豬排 蕃茄炒蛋 烤地瓜條 網耕時蔬 酸辣湯	糙米飯 塔香烤鴨 (麥克雞塊) 白菜滷 ☆有機時蔬 日式味噌湯	<div style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">國 慶 日</div>	地瓜飯 鳳梨咕咾肉 三杯鮮菇 芹香總匯 季節時蔬 蕃茄蛋花湯	什錦炒麵 金菇豆包 蛋酥高麗 玉米三色 網耕時蔬 綠豆地瓜湯
熱量682大卡 蛋白質28.6g 脂質20.8g 醣類95.0g	熱量680大卡 蛋白質26.5g 脂質19.9g 醣類98.8g		熱量694大卡 蛋白質28.4g 脂質21.4g 醣類97.0g	熱量666大卡 蛋白質27.2g 脂質20.5g 醣類93.3g
10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
糙米飯 糖醋魚丁 麻婆豆腐 開陽白菜 田園時蔬 枸杞冬瓜湯	胚芽飯 京都排骨 野蔬咖哩 肉絲雙花 ☆有機時蔬 鮮菇湯	薏仁飯 蔥爆雞丁 干丁水晶餃 芝麻三絲 新鮮時蔬 榨菜肉絲湯	可口白飯 蒜泥白肉 芹香干片 客家燜筍 窈窕時蔬 南瓜濃湯	茄汁義大利麵 老街豆腐 鵝蛋瓠瓜 (波浪薯條) 新鮮時蔬 紫菜蛋花湯
熱量612大卡 蛋白質25.5g 脂質20.0g 醣類82.5g	熱量732大卡 蛋白質27.3g 脂質20.5g 醣類109.5g	熱量650大卡 蛋白質26.7g 脂質20.0g 醣類90.8g	熱量649大卡 蛋白質26.8g 脂質21.3g 醣類87.5g	熱量635大卡 蛋白質26.1g 脂質20.5g 醣類86.5g
10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
小麥飯 (卡拉雞翅) 紅蘿蔔炒蛋 焗汁洋芋 向陽時蔬 野蔬味噌湯	糙米飯 香烤雞腿 佛跳牆 塔香打拋肉 ☆有機時蔬 大瓜魚丸湯	小米飯 京醬豬柳 油腐肉燥 腰果玉筍 季節時蔬 香菇雞湯	可口白飯 三杯雞 洋蔥炒肉 田園玉米 田園時蔬 台式肉羹湯	油飯 香椿豆腐 海芽炒蛋 冬瓜燴鮮 新鮮時蔬 紅豆紫米湯
熱量670大卡 蛋白質28.3g 脂質20.8g 醣類92.5g	熱量708大卡 蛋白質27.6g 脂質21.3g 醣類101.5g	熱量637大卡 蛋白質27.4g 脂質20.8g 醣類85.0g	熱量667大卡 蛋白質27.6g 脂質20.9g 醣類92.0g	熱量662大卡 蛋白質26.8g 脂質21.0g 醣類91.5g
10月29日	10月30日	10月31日		
十穀飯 (檸檬鮭魚排) 義式香蛋 奶焗鮮蔬 田園時蔬 火鍋湯	胚芽飯 咖哩雞丁 芹香花枝丸 鐵板三絲 ☆有機時蔬 針菇排骨湯	紫米飯 沙茶肉片 三色甜不辣 培根高麗 向陽時蔬 玉米蛋花湯		
熱量681大卡 蛋白質27.4g 脂質22.2g 醣類93.0g	熱量713大卡 蛋白質27.3g 脂質20.2g 醣類105.5g	熱量671大卡 蛋白質27.4g 脂質20.5g 醣類94.3g		

- * 飯菜量如有任何問題，請洽現場工作人員。()標示為油炸菜色。
- * 玉米及初級豆製品全面採用非基因改造食材。☆標示為使用有機食材。
- * 每週二供應當季新鮮水果。