



愛欣食品

本校未使用輻射污染食品

2022年10月菜單

本公司所使用生鮮豬肉及其調理

忠義國小

製品之來源皆為台灣豬肉

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀 類(%)	豆類 類(%)	蔬菜 類(%)	蛋類 類(%)	熱量	
10/3	一	白飯	咖哩雞 <small>雞胸塊洋芋蔬菜<燴></small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄雞蛋<炒></small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜蔬菜<煮></small>	綠蔬 海芽蛋花湯 <small>海芽雞蛋</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
10/4	二	麥片飯	橙汁豬肉 <small>豬肉蔬菜<燴></small>	花枝丸x2 <small>花枝丸<燴></small>	芋頭白菜 <small>芋頭白菜蔬菜<煮></small>	有機 酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		4.3	2.4	2.0	2.3	695
10/5	三	五穀飯	檸檬雞翅 <small>雞翅<燴></small>	客家小炒 <small>非基改豆干蔬菜<炒></small>	芝麻海帶結 <small>芝麻海帶結<煮></small>	綠蔬 蔬菜燉湯 <small>蔬菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
10/6	四	肉醬拌麵	炸豬排 <small>豬排<炸></small>	滷蛋 <small>雞蛋<滷></small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 味噌湯 <small>非基改豆腐</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
10/7	五	小米飯	蒲燒鯛魚 <small>鯛魚<燴></small>	三杯雞 <small>雞胸塊蔬菜<燴></small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜蔬菜<炒></small>	綠蔬 竹筍湯 <small>竹筍</small>		4.3	2.2	2.3	2.3	627
10/10	一	~雙十節放假不供餐~										
10/11	二	白醬 義大利麵	雞米花 <small>雞胸塊<炸></small>	洋芋炒蛋 <small>洋芋雞蛋<炒></small>	菇炒花椰菜 <small>花椰菜菇<炒></small>	有機 紅豆湯 <small>紅豆</small>		4.3	2.1	2.4	2.3	682
10/12	三	糙米飯	烤豬肉條 <small>豬肉<烤></small>	虱目魚排 <small>虱目魚排<燴></small>	絲瓜凍豆腐 <small>絲瓜非基改凍豆腐蔬菜<煮></small>	綠蔬 南瓜湯 <small>南瓜洋芋雞蛋</small>		4.2	2.3	2.2	2.3	625
10/13	四 蔬食	白飯	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇非基改豆干<燴></small>	紅絲高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜薑</small>		4.2	2.3	2.0	2.3	680
10/14	五	薏仁飯	壽喜燒肉片 <small>豬肉蔬菜<燴></small>	燴豆腐 <small>非基改豆腐豬肉<燴></small>	芝麻四季豆 <small>四季豆蔬菜<炒></small>	綠蔬 蘑菇洋芋湯 <small>蘑菇洋芋</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
10/17	一	燕麥飯	卡菲醬豬肉 <small>豬肉洋芋蔬菜<燴></small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔雞蛋<炒></small>	蔬炒竹筍 <small>竹筍蔬菜<炒></small>	綠蔬 蔬燉雞湯 <small>蔬菜帶骨雞塊</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
10/18	二	白飯	蔬燒魚塊 <small>蔬菜鮭魚/石斑魚<燴></small>	打拋豬肉 <small>豬絞肉蔬菜<燴></small>	菇炒高麗菜 <small>高麗菜菇蔬菜<炒></small>	有機 海芽味噌湯 <small>海芽非基改豆腐</small>		4.3	2.1	2.4	2.3	682
10/19	三	雜糧飯	醬燒翅小腿x2 <small>翅小腿<燴></small>	蔬炒豆干絲 <small>蔬菜非基改豆干絲<炒></small>	黃瓜精靈菇 <small>精靈菇黃瓜蔬菜<煮></small>	綠蔬 肉骨茶湯 <small>洋芋肉骨茶包</small>		4.3	2.3	2.2	2.3	632
10/20	四	蔥油 雞肉飯	蔥爆肉片 <small>豬肉蔬菜非基改豆干<炒></small>	麥克雞塊x2 <small>雞塊<炸></small>	海山醬蘿蔔煮 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	綠蔬 大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
10/21	五	芝麻飯	糖醋雞丁 <small>蔬菜雞胸塊<燴></small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯雞蛋<炒></small>	菇炒白花椰菜 <small>菇蔬菜白花椰菜<炒></small>	綠蔬 蔬燉排骨湯 <small>蔬菜湯排</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
10/24	一	肉醬 義大利麵	黑胡椒豬排 <small>豬排<燴></small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥雞蛋<炒></small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜<煮></small>	綠蔬 玉米濃湯 <small>非基改玉米雞蛋</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
10/25	二 蔬食	麥片飯	海帶結虎皮蛋 <small>海帶結雞蛋<燴></small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐蔬菜<燴></small>	蒜香花椰菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	有機 榨菜肉絲湯 <small>豬肉榨菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
10/26	三	白飯	竹筍燉肉 <small>竹筍蔬菜豬肉<燴></small>	滷豆包 <small>非基改豆包<滷></small>	蔥酥長豆 <small>油蔥酥長豆<炒></small>	綠蔬 沙茶蔬菜湯 <small>蔬菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
10/27	四	糙米飯	蒲燒鯛魚 <small>鯛魚<燴></small>	泡菜年糕雞 <small>雞胸塊泡菜年糕<燴></small>	瓠瓜蔬炒 <small>瓠瓜蔬菜<炒></small>	綠蔬 紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
10/28	五	薏仁飯	咖哩豬 <small>豬肉洋芋蔬菜<燴></small>	日式蒸蛋 <small>蔬菜雞蛋<蒸></small>	蝦米高麗菜 <small>蝦米蔬菜高麗菜<炒></small>	綠蔬 香菇雞湯 <small>香菇帶骨雞塊</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
10/31	一	白飯	炸魚排 <small>油甘魚<炸></small>	玉米四色 <small>非基改玉米蔬菜毛豆非基改豆干<煮></small>	絲瓜豆簽 <small>絲瓜蔬菜豆簽<煮></small>	綠蔬 味噌蛋花湯 <small>雞蛋蔬菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615