

富岡國小 2024 10 月份 月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/乳品	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油質類 果糖子類	水果	乳品類	熱量 (kcal)
113/10/1 星期二	糙米飯	馬鈴薯燒肉	絲瓜芙蓉	有機蔬菜	雙蓮豚骨湯	水果	4.8	1.8	1.6	2.9	1		702
113/10/2 星期三	特餐	什錦炒麵	鐵板豆腐		扁蒲豆皮湯	鮮奶	5	2	0.5	3		1	738
113/10/3 星期四	糙米飯	韓式燒雞	小瓜炒甜條	有機蔬菜	福菜大骨湯	水果	4.9	1.7	1.8	2.9	1		706
113/10/4 星期五	小米飯	筍干燒麵輪	蠔油粉絲	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		5.6	2.2	1.5	2.5			707
113/10/7 星期一	胚芽飯	醬炒魚丁	香菇蒸蛋	產銷履歷蔬菜	五行蔬菜湯		4.6	2.3	1.1	3			657
113/10/8 星期二	糙米飯	瓜子肉	玉米海草	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	4.6	1.5	1.3	2.7	1		649
113/10/9 星期三	特餐	夏威夷炒飯	青花什錦		酸辣湯	優酪乳	5.1	1.6	1.2	3		1	732
113/10/10 星期四	國慶日放假一天												
113/10/11 星期五	紫米飯	杏鮑菇燒雞	魚香冬瓜	有機蔬菜	麥茶山粉圓		4.8	1.9	1.3	2.8			637
113/10/14 星期一	燕麥飯	蔥爆肉絲	培根高麗菜	產銷履歷蔬菜	牛蒡枸杞湯		4.5	1.7	1.5	3			615
113/10/15 星期二	糙米飯	砂鍋魚丁	玉米炒蛋	有機蔬菜	關東煮	水果	4.8	2.4	1.3	2.7	1		730
113/10/16 星期三	特餐	炒麵疙瘩	黃瓜什錦		馬鈴薯濃湯		5.1	1.6	1	3			637
113/10/17 星期四	糙米飯	滷雞排	三色筍片	有機蔬菜	冬瓜香菇湯	水果	4.5	2.2	1.4	3	1		710
113/10/18 星期五	芝麻飯	紅燒豆腐粉絲煲	黑胡椒毛豆莢	有機蔬菜	仙草蜜		5.3	1.3	1	2.8			620
113/10/21 星期一	紅藜飯	糖醋雞丁	蝦皮瓠瓜	產銷履歷蔬菜	金針蛋花湯		4.7	1.2	1.4	3			589
113/10/22 星期二	糙米飯	照燒肉片	虎皮銀芽	有機蔬菜	味噌小魚湯	水果	4.5	1.6	1.5	3	1		668
113/10/23 星期三	特餐	蔬菜瘦肉粥	蘿蔔燒黑輪		鮮肉包	鮮奶	5.7	1.6	0.8	2.8		1	751
113/10/24 星期四	糙米飯	鹹水雞	開陽白菜	有機蔬菜	黃瓜湯	水果	4.5	1.2	1.6	2.9	1		636
113/10/25 星期五	薏仁飯	豆瓣魚丁	起司馬鈴薯蒸蛋	有機蔬菜	珍珠冬瓜茶		5.1	2.3	1	2.5			667
113/10/28 星期一	麥片飯	三杯雞	洋蔥炒蛋	產銷履歷蔬菜	魷魚羹湯		4.6	2.4	1.2	2.9			663
113/10/29 星期二	糙米飯	鹹冬瓜蒸肉	炒寧波年糕	有機蔬菜	高纖蔬菜湯	水果	5.2	1.8	1	2.8	1		710
113/10/30 星期三	特餐	鐵板麵	雙色花椰		玉米蛋花湯	豆漿	5.3	2.4	0.8	3			706
113/10/31 星期四	糙米飯	親子雞肉丼	脆炒洋芋	有機蔬菜	白菜金菇湯	水果	5	1.5	1.4	3	1		693

午餐秘書:

午餐執行秘書
黃義深

單位主管:

總務處主任
李璧伶

校長:

富岡國民小學
李莉萍
校長

※本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉