



# 嘉新國中112年10月份菜單



週一	週二	週三	週四	週五
10月02日	10月03日	10月04日	10月05日	10月06日
白米飯 三杯雞 日式蒸蛋 甜蜜珍珠丸 田園時蔬 味噌豆腐湯	小米飯 蔥燒豬排 椒鹽拼盤 花椰燴肉絲 當季蔬菜 冬瓜湯/水果	白米飯 轟炸雞腿 砂鍋絞肉丸 蒜拌海芽三絲 現炒蔬菜 港式酸辣湯	五穀飯 香酥魚片 熊貓豆腐 甘梅地瓜條 季節時蔬 冬瓜山粉圓	茄汁義大利麵 黃金豬排 什錦滷味 蔬菜鮮炒 有機蔬菜 蘿蔔排骨湯
全穀雜糧6.4份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉3.0份 油脂2.5份 水果 份 熱量836大卡	全穀雜糧6.3份 蔬菜1.9份 蛋豆魚肉2.8份 油脂2.5份 水果 份 熱量815大卡	全穀雜糧6.4份 蔬菜1.8份 蛋豆魚肉3.0份 油脂2.6份 水果 份 熱量833大卡	全穀雜糧6.5份 蔬菜2.1份 蛋豆魚肉2.6份 油脂2.2份 水果 份 熱量803大卡	全穀雜糧6.3份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.8份 油脂2.2份 水果 份 熱量800大卡
		10月11日	10月12日	10月13日
		白米飯 蜜醬雞排 義式炒蛋 芝麻球 現炒蔬菜 南瓜排骨湯	糙米飯 咖哩豬排 酸甜豆腐 古早味香腸 季節時蔬 珍珠奶茶	海苔香鬆拌飯 泰式椒麻雞 日式關東煮 滑蛋燒賣 有機蔬菜 藥燉鮮雞湯/保久乳
		全穀雜糧6.5份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.9份 油脂2.3份 水果 份 熱量826大卡	全穀雜糧6.6份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.9份 油脂2.2份 水果 份 熱量836大卡	全穀雜糧6.5份 蔬菜1.9份 蛋豆魚肉2.9份 油脂2.2份 水果 份 熱量827大卡
10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
白米飯 橙汁排骨 羅漢齋 潮嘴小雞塊2 田園時蔬 味噌豆腐湯	地瓜飯 五香雞腿 韓式什錦 柴香花枝丸 當季蔬菜 鮮筍湯/水果	白米飯 梅干燒肉 巷口滷味 茶葉蛋 現炒蔬菜 蒜子雞湯	紫米飯 虱目魚排 濃香咖哩 豬肉餡餅 季節時蔬 愛玉甜湯	肉絲炒飯 韓式豬排 白菜獅子頭 蝦餅海鮮卷 有機蔬菜 空心菜魚乾湯
全穀雜糧6.5份 蔬菜2.1份 蛋豆魚肉2.6份 油脂2.5份 水果 份 熱量813大卡	全穀雜糧6.3份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.8份 油脂2.2份 水果 份 熱量800大卡	全穀雜糧6.4份 蔬菜1.9份 蛋豆魚肉2.9份 油脂2.6份 水果 份 熱量813大卡	全穀雜糧6.4份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.6份 油脂2.5份 水果 份 熱量808大卡	全穀雜糧6.3份 蔬菜2.2份 蛋豆魚肉3.0份 油脂2.4份 水果 份 熱量830大卡
10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
白米飯 椒鹽棒棒腿 什錦炒蛋 醬滷福州丸 田園時蔬 肉骨茶湯	小米飯 芝麻燒肉 三杯豆干米血 彩繪玉米 當季蔬菜 茶壺湯/水果	白米飯 照燒鯖魚 麻婆豆腐 海苔薯條 現炒蔬菜 昆布排骨湯	南瓜飯 蒜味排骨 香菇魚羹 肉末炒豆 季節時蔬 紫芋波波	京都醬拌麵 雞米花 宮保油腐 BBQ香腸 有機蔬菜 養生雞湯/履歷豆奶
全穀雜糧6.3份 蔬菜2.2份 蛋豆魚肉3.0份 油脂2.4份 水果 份 熱量830大卡	全穀雜糧6.6份 蔬菜2.3份 蛋豆魚肉2.9份 油脂2.6份 水果 份 熱量847大卡	全穀雜糧6.4份 蔬菜2.1份 蛋豆魚肉2.8份 油脂2.5份 水果 份 熱量801大卡	全穀雜糧6.5份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.8份 油脂2.8份 水果 份 熱量864大卡	全穀雜糧6.7份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.7份 油脂2.4份 水果 份 熱量839大卡
10月30日	10月31日			
白米飯 薑燒肉片 護眼炒蛋 黃金小魚排 田園時蔬 紫菜蛋花湯	薏仁飯 黃燻雞 茄汁魚丸 金針三絲 當季蔬菜 涮涮雜煮湯/水果			
全穀雜糧6.6份 蔬菜2.1份 蛋豆魚肉2.6份 油脂2.2份 水果 份 熱量810大卡	全穀雜糧6.4份 蔬菜2.1份 蛋豆魚肉2.7份 油脂2.3份 水果 份 熱量820大卡			



梅景食品股份有限公司 用真誠態度為您服務！

電話：05-5882573 傳真：05-5880580