

信義國小 111年10月營養葷食菜單 嘉丞食品廠提供【本公司使用之豬肉皆為國產豬肉，請安心食用】

日期	星期	主食	主菜/烹調方式	蔬菜	湯	副食(自購)	
10/3	一	白飯/煮	三杯雞/炒	關東煮/煮	青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	
		白米80	雞丁40九層塔1	胡蘿蔔30玉米塊30海帶結10	青菜70	薑絲適量 冬瓜 20	
10/4	二	地瓜飯/煮	洋蔥豬柳/煮	蔬菜冬粉/煮	青菜/炒	筍絲雞湯/煮	
		地瓜15 白米80	洋蔥20 豬柳40	冬粉20 木耳5	青菜70	筍絲10 雞丁10	
10/5	三	香鬆飯煮	杏鮑菇豆干/煮	菇香扁蒲/煮	青菜/炒	榨菜湯/煮	
蔬食日		香鬆適量 白米80	杏鮑菇20 .豆干30	金針菇10 扁蒲50	青菜70	榨菜10	
10/6	四	白飯/煮	小瓜肉片/煮	奶油馬鈴薯/煮	青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	水果
		白米80	小黃瓜20 肉片40	馬鈴薯40 紅蘿蔔10	青菜70	味噌適量 豆腐10	時令水果
10/7	五	胚芽飯/煮	什錦雞丁/煮	豆菊白菜/煮	青菜/炒	筍片大骨湯/煮	
		胚芽米10 白米70	雞肉30g.白蘿蔔15g.紅蘿蔔15g	豆菊15 大白菜60	青菜70	筍片 10 大骨10	