

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)
10/24	一	白飯/煮	三杯肉片/炒	豆豉豆干/炒	尼龍菜/炒	大白雞湯/煮	健健美鮮奶
		白米80	薑1九層塔1肉片35 高麗菜20	豆豉適量 豆干40	青菜70	大白菜10 雞丁10	金鮮奶102
10/25	二	燕麥飯/煮	麻醬燉肉/煮	茶葉蛋/煮	高麗菜/炒	味噌豆腐湯/煮	
		燕麥10 白米70	青花20 豬肉30	雞蛋55	高麗菜70	味噌適量 豆腐10	
10/26	三	茄汁炒飯/煮	紅燒百頁/煮	蜂蜜蛋糕/烤	青江菜/炒	綠豆湯/煮	
蔬食日		茄汁適量 白米80 玉米10 紅蘿蔔10	百頁35 杏鮑菇25	蜂蜜蛋糕25	青江菜70	綠豆10	
10/27	四	白飯/煮	豆薯肉絲/炒	咖哩粉絲/炒	地瓜葉/炒	大瓜玉米湯/煮	水果
		白米80	肉絲30 豆薯20	冬粉20 咖哩適量 紅蘿蔔10	地瓜葉70	大黃瓜10玉米10	時令水果
10/28	五	小米飯/煮	醬燒魚柳/煮	梅粉地瓜/炸	油菜/炒	筍片大骨湯/煮	
		小米10 白米70	大白菜25 虱目魚柳40	地瓜50 梅粉適量	油菜70	筍片10大骨10	