

113年9月份 光仁小學營養午餐菜單()

日期	星期	主食	主菜	副菜一	青菜	湯品
8月30日	五	紫米飯	古早味蒸魚	五味豆腐	蚵白菜	綠豆QQ圓甜湯
9月2日	一	有機米飯	蒜泥白肉 <small>「豬肉原產地國」：臺灣</small>	紅燒馬鈴薯	有機白苜菜	枸杞黃瓜湯
9月3日	二	有機米飯	沙茶雞丁	鮑菇花椰 <small>「豬肉原產地國」：臺灣</small>	有機小松菜	山藥菇菇湯
9月4日	三	糙米飯	味噌燒肉 <small>「豬肉原產地國」：臺灣</small>	什錦黃瓜 <small>「豬肉原產地國」：臺灣</small>	地瓜葉	羅宋湯 <small>「豬肉原產地國」：臺灣</small>
9月5日	四	肉絲蛋炒飯 <small>「豬肉原產地國」：臺灣</small>		無骨雞排	福山萵苣	冬瓜魚丸湯
9月6日	五	小米飯	香酥魚丁	海芽蒸蛋	高麗菜	苳菜粉絲湯
9月9日	一	有機米飯	左宗棠雞	八寶干丁 <small>「豬肉原產地國」：臺灣</small>	雙色花椰	白菜豆腐湯
9月10日	二	有機米飯	筍干燒肉 <small>「豬肉原產地國」：臺灣</small>	台式滷白菜	有機黑葉白菜	海芽味噌湯
9月11日	三	胚芽飯	香菇雞	咖哩鮑菇洋芋	豆芽菜	山藥排骨湯 <small>「豬肉原產地國」：臺灣</small>
9月12日	四	炸醬麵 <small>「豬肉原產地國」：臺灣</small>		檸檬翅小腿	有機小松菜	海芽蛋花湯
9月13日	五	麥片飯	紅燒鮮魚	清炒雙脆	油菜	檸檬愛玉

9月16日	一	有機米飯	京醬肉絲 「豬肉原產地國」：臺灣	雞茸燒豆包	有機油江菜	三絲湯
9月17日	二	中 秋 節 方				
9月18日	三	芝麻飯	沙茶肉片 「豬肉原產地國」：臺灣	洋芋三絲 「豬肉原產地國」：臺灣	蚵白菜	養生湯 「豬肉原產地國」：臺灣
9月19日	四	蕃茄肉醬義大利麵 「豬肉原產地國」：臺灣		起司豬排 「豬肉原產地國」：臺灣	雙色花椰	玉米濃湯
9月20日	五	五穀飯	糖醋魚片	玉米炒蛋	大白菜	牛蒡蔬菜湯
9月23日	一	有機米飯	鹽酥雞丁	蘿蔔滷油豆腐	有機白莧菜	榨菜肉絲湯 「豬肉原產地國」：臺灣
9月24日	二	有機米飯	鳳梨紅燒肉 「豬肉原產地國」：臺灣	花枝丸*2	有機黑葉白菜	綠豆豆花
9月25日	三	薏仁飯	咖哩雞	螞蟻上樹 「豬肉原產地國」：臺灣	空心菜	青木瓜排骨湯 「豬肉原產地國」：臺灣
9月26日	四	日式味噌烏龍麵		肉片+滷甜條 「豬肉原產地國」：臺灣	小白菜	/
9月27日	五	紫米飯	檸檬魚丁	客家小炒	青江菜	薑絲冬瓜湯
9月30日	一	有機米飯	泰式打拋豬 「豬肉原產地國」：臺灣	雞茸玉米	A菜	蕃茄白菜湯

幼兒園)

早點心主食	午點心主食	安親/課後班
酸辣湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	高麗菜包+豆漿	奶香麵包
蕃茄肉片湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	克林姆麵包+鮮奶	燻雞麵包
蘿蔔糕湯 「豬肉原產地國」：臺灣	香菇油飯 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆麻糬麵包
古早味米粉湯 「豬肉原產地國」：臺灣	蜂蜜蛋糕+鮮奶	起酥蛋糕
蕃茄蛋花湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆小湯圓	菠蘿麵包
米苔目湯 「豬肉原產地國」：臺灣	芝麻包+豆漿	起司蛋糕
榨菜肉絲麵 「豬肉原產地國」：臺灣	蔓越莓麵包+鮮奶	大可頌
木須炒麵 「豬肉原產地國」：臺灣	鮮蔬雲吞湯 「豬肉原產地國」：臺灣	葡萄奶酥麵包
粿仔條湯 「豬肉原產地國」：臺灣	大理石蛋糕+鮮奶	藍莓乳酪麵包
香菇鹹粥 「豬肉原產地國」：臺灣	粉圓豆花	德腸起司麵包 「豬肉原產地國」：臺灣
鮮蔬肉片麵線 「豬肉原產地國」：臺灣	奶皇包+豆漿	蔓越莓馬芬蛋糕

青江肉絲炒麵 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆麵包+鮮奶	馬拉糕
-----------------------	---------	-----

女 假

蔬菜南瓜米粉湯 「豬肉原產地國」：臺灣	杯子蛋糕+鮮奶	夏威夷麵包 「豬肉原產地國」：臺灣
蝦皮蒲瓜粥 「豬肉原產地國」：臺灣	綠豆麥片湯	克林姆麵包
香菇肉絲麵線 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆包+豆漿	原味波堤
擔仔麵 「豬肉原產地國」：臺灣	克林姆麵包+鮮奶	豬肉餡餅 「豬肉原產地國」：臺灣
蕃茄肉醬麵 「豬肉原產地國」：臺灣	蔬菜湯餃 「豬肉原產地國」：臺灣	銀絲卷
炸醬麵 「豬肉原產地國」：臺灣	香草葡萄蛋糕+鮮奶	韓式麻糬麵包
南瓜雞茸粥 「豬肉原產地國」：臺灣	花生豆花	貢丸+豆干*2 「豬肉原產地國」：臺灣
蘑菇鐵板麵 「豬肉原產地國」：臺灣	芋泥包+豆漿	金牛角
鍋燒烏龍麵 「豬肉原產地國」：臺灣	葡萄麵包+鮮奶	起司捲