

9月份營養午餐食譜【日新便當製】

屏大附小 服務專線：(08)7372607

請給我們一句良性建議，我們竭誠為您服務及改進!謝謝!

日期	星期	主食	主菜	副 食		湯		熱量
8/31	一	白米飯	洋芋燉肉(燉)	客家小炒(炒)	有機蔬菜	香菇養生雞湯		703
9/1	二	五穀飯	蒜蓉燉蒸雞(蒸)	肉羹(羹)	季節青菜	蔬菜蛋花湯		733
9/2	三	白米飯	泰式打拋肉(煮)	銀芽炒蛋(炒)	季節青菜	銀羅大骨湯		715
9/3	四	豚骨細麵	紅燒翅腿(燒)	薯條杏菇(炸)	季節青菜	豚骨肉片湯	當季水果	788
9/4	五	糙米飯	沙茶肉片(炒)	甜薯滑蛋(滑)	季節青菜	油腐粉絲湯	牛奶	830
9/7	一	白米飯	波蘿咕咾肉(炒)	洋蔥炒蛋(炒)	有機蔬菜	綠豆湯		708
9/8	二	小米飯	香酥翅腿(炸)	玉米燉豆腐(炒)	季節青菜	鮮蔬蛋花湯	牛奶	833
9/9	三	白米飯	麻醬肉片(煮)	木須銀芽(炒)	季節青菜	冬瓜排骨湯		705
9/10	四	肉醬麵	茴香雞腿(煮)	滷蛋(滷)	季節青菜	佛跳牆	當季水果	786
9/11	五	胚芽米飯	五香滷肉(滷)	鮮蔬炒豆包(炒)	季節青菜	玉米濃湯		715
9/14	一	白米飯	香香肉燥(煮)	兩來菇炒蛋(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯		713
9/15	二	薏仁飯	麻油雞(炒)	蕃茄豆腐(炒)	季節青菜	冬粉肉絲湯	牛奶	848
9/16	三	白米飯	照燒肉排(燒)	關東煮(煮)	季節青菜	日式豚骨湯		728
9/17	四	咖哩燴飯	椰香咖哩肉角(煮)	菇菇滑蛋(滑)	季節青菜	冬瓜雞湯	當季水果	763
9/18	五	糙米飯	雞排(炸)	五彩繽紛(炒)	季節青菜	南瓜濃湯	豆漿	773
9/21	一	白米飯	三杯雞(炒)	韓式年糕(炒)	有機蔬菜	冬瓜檸檬山粉圓		718
9/22	二	小米飯	客家封肉(滷)	肉末時蔬粉絲(炒)	季節青菜	昆布味噌湯	牛奶	828
9/23	三	白米飯	香滷嫩腿仁(滷)	甘藍肉絲(炒)	季節青菜	菜頭雞湯		720
9/24	四	柴魚酥拌飯	香酥魚(炸)	白菜滷(滷)	季節青菜	酸辣湯	當季水果	768
9/25	五	中秋節						
9/28	一	教師節						
9/29	二	燕麥飯	咖哩雞(煮)	泡菜肉片(炒)	季節青菜	甜薯蛋花湯	牛奶	823
9/30	三	白米飯	香酥厚肉排(炸)	滷味(滷)	季節青菜	玉米大骨湯		720

※每日供應三菜一湯，若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單，謝謝!

※每週供應1次水果 ※每週供應1次有機蔬菜 ※每週供應1次乳品 ※每月供應1次豆漿

本菜單部分食材含有衛福部公告過敏原(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品)，適合對其過敏體質者用

※本校一律使用國產豬肉食材

廠商營養師：林美香

午餐秘書：

學務主任：

校長：

林美香 營養師

鄭鳳君 學務主任

高建民 校長