

信義國小 111年8-9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	副食品(自購)
9/12	一	白飯/煮	蜜汁雞/煮	油蔥寬粉/炒	青菜/炒	大瓜排骨湯/煮	
		白米80	雞丁40 地瓜20	油蔥適量 寬粉20	青菜70	大黃瓜10 排骨10	
9/13	二	南瓜飯/煮	京醬肉絲/煮	枸杞高麗/炒	青菜/炒	筍絲湯/煮	
		南瓜10 白米80	豬肉35 蔬菜20	枸杞適量 高麗菜60	青菜70	筍絲10	
9/14	三	香鬆飯/煮	毛豆百頁/煮	椒鹽薯條/炸	青菜/炒	玉米蘿蔔湯/煮	
蔬食日		白米80 香鬆適量	毛豆10 百頁35	馬鈴薯50	青菜70	玉米10 蘿蔔10	
9/15	四	豆菜麵/煮	洋蔥魚柳/煮	蒜香餐包/烤	青菜/炒	綠豆湯/煮	水果
		豆芽菜10 麵條200	洋蔥20 虱目魚柳40	蒜香餐包20	青菜70	綠豆10	季節水果
9/16	五	小米飯/煮	冬瓜肉片/煮	香炒豆干/炒	青菜/炒	花生海結湯/煮	
		白米70 小米10	冬瓜20 肉片35	豆干50	青菜70	花生5 海帶結10	