

苗栗市建功國小.大同國小.苗栗國中.明仁國中.特教學校

111 年 10 月 份 菜 單 ★代表每月升級料理，♥代表每月加菜料理

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	營養成分(份數)						總熱量 (大卡)
								全穀 或豆類	蛋 或肉蛋類	蔬菜類	海帶 或堅果種子類	乳品		
3	一	芝麻飯	五更肉片	豆薯魚丸	青菜	雪花鮮蔬湯		4.3	2.2	1.1	2.5	0.0	606	
			煮/豬肉片,筍片,凍豆腐,酸菜心	煮/涼薯,虱目魚丸,生鮮木耳,玉米粒	炒/時令青菜	煮/大白菜,金針菇,雞蛋,胡蘿蔔								
4	二	糙米飯	酥炸油甘魚	日式洋蔥燒豆腐	青菜	青木瓜雞湯		3.5	2.4	1.2	3.0	0.0	592	
			炸/生鮮油甘魚片,生鮮魚片	炒/板豆腐,洋蔥,白芝麻	炒/時令青菜	煮/青木瓜,雞腿丁,紅棗								
5	三	香炒米粉+麥克雞塊+絞瓜干丁+青菜+味噌豚肉湯						鮮奶	3.1	2.9	1.4	3.0	0.0	676
		炒/米粉,豆芽菜,豬肉絲,韭菜,紅蔥頭 炸/麥克雞塊*3 煮/小干丁,絞瓜,豬絞肉 炒/當令時蔬 煮/高麗菜,豬肉片												
6	四	小薏仁飯	紅燒豬腳丁	塔香海草	★有機青菜	酸菜雞湯		3.5	2.2	1.8	2.5	0.0	566	
			燒/豬腳丁,豬肉角,中干丁,白蘿蔔	煮/海草,豬肉絲,九層塔	炒/時令青菜	煮/酸菜,雞丁,薑絲								
7	五	五穀飯	沙茶雞丁	蝦皮蒲瓜	青菜	冬瓜珍珠	鮮奶	5.3	1.9	1.3	2.5	0.5	735	
			煮/雞丁,玉米結,胡蘿蔔	炒/蒲瓜,蝦皮,豬肉片,秀珍菇	炒/時令青菜	煮/粉圓,冬瓜磚								
10	一	國 慶 連 假							0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
11	二	白米飯	魷魚排	番茄炒蛋	青菜	蘿蔔魚丸湯	♥蘋果派	4.5	2.7	1.1	2.5	0.0	660	
			炸/魷魚排	炒/雞蛋,板豆腐,番茄,蔥	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔,小魚丸,芹菜	炸/蘋果派							
12	三	古早味鹹飯+★香酥雞腿(國中)/樺香雞翅(國小)+彩繪花椰+青菜+芙蓉玉米湯						鮮奶	3.9	3.0	1.5	3.0	0.5	740
		拌/白米,豬絞肉,碎脯,小干丁,乾魷魚,紅蔥頭 炸/骨腿or蒸/調理雞翅 煮/青花菜,豬肉片,胡蘿蔔 炒/當令時蔬 煮/玉米粒,雞蛋,蔥												
13	四	糙米飯	咖哩雞	浮水魚羹	★有機青菜	海結排骨湯		4.0	1.8	1.6	2.5	0.0	568	
			煮/雞丁,洋芋,胡蘿蔔	煮/白蘿蔔,筍絲,虱目魚羹,胡蘿蔔,木耳絲	炒/時令青菜	煮/海帶結,排骨丁,薑絲								
14	五	五穀飯	蜜汁排骨	鍋燒白菜	青菜	綠豆薏仁湯	鮮奶	5.0	1.7	1.3	3.0	0.5	719	
			煮/豬肉角,排骨丁,甜玉米,小黃瓜	煮/大白菜,麵筋,豆包,木耳絲,胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/綠豆,小薏仁								
17	一	白米飯	韓式辣炒雞	家常油豆腐	青菜	豆薯蛋花湯		4.1	2.7	1.1	2.5	0.0	629	
			炒/雞丁,高麗菜,年糕條	煮/油豆腐,筍片,豬肉片	炒/時令青菜	煮/豆薯,雞蛋,蔥								
18	二	燕麥飯	沙茶魷魚	茄燒洋芋	青菜	冬瓜排骨湯		4.1	2.0	1.4	2.5	0.0	589	
			炒/魷魚條,豆干片,洋蔥	炒/馬鈴薯,番茄,豬絞肉	炒/時令青菜	煮/冬瓜,排骨丁,薑絲								
19	三	台式鐵板麵+★香酥雞腿(國小)/樺香雞翅(國中)+關東煮+青菜+玉米濃湯						鮮奶	3.6	2.1	1.3	2.5	0.5	628
		拌/白圓麵,三色丁,豬絞肉,洋蔥 炸/骨腿or蒸/調理雞翅 煮/白蘿蔔,米血糕,油豆腐 炒/當令時蔬 煮/玉米粒,馬鈴薯,雞蛋												
20	四	糙米飯	南瓜燉雞	洋蔥干片	★有機青菜	黃芽番茄湯		4.0	2.7	1.4	2.5	0.0	630	
			煮/雞丁,南瓜,磨菇罐	炒/豆干片,洋蔥	炒/時令青菜	煮/黃豆芽,番茄,豬肉絲								
21	五	紫米飯	日式味噌炒肉	紅仁蒸蛋	青菜	桂圓紅棗銀耳湯	鮮奶	3.5	2.6	1.0	2.5	0.5	686	
			炒/豬肉片,高麗菜,洋蔥,蒜頭,味酥,味噌	蒸/雞蛋,胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/白木耳,桂圓,紅棗								
24	一	白米飯	香酥鯖魚	咖哩鮮蔬	青菜	刺瓜魚丸湯	履歷豆漿	4.1	3.1	1.2	3.0	0.0	688	
			炸/鯖魚,生鮮魚片	炒/馬鈴薯,青花菜,胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/大黃瓜,小虱目魚丸								
25	二	五穀飯	黑椒雞丁	豆瓣粉絲	青菜	小魚味噌湯		4.6	2.0	1.3	2.5	0.0	621	
			炒/雞丁,洋蔥,甜玉米	炒/豆芽菜,豬肉絲,木耳絲,冬粉,胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/海帶芽,板豆腐,小魚干								
26	三	刈包+鐵路豬排+梅干筍絲+青菜+蒲瓜鹹粥						鮮奶	3.1	1.9	1.4	3.5	0.5	623
		蒸/刈包 油/調理豬排 炒/筍干,梅干菜 炒/當令時蔬 煮/白米,蒲瓜,豬絞肉,玉米粒,胡蘿蔔,紅蔥頭												
27	四	地瓜飯	親子丼	香拌海根	★有機青菜	番茄羅宋湯		4.1	2.9	1.6	2.5	0.0	656	
			煮/雞丁,洋蔥,雞蛋,白芝麻	炒/海根,白干絲	炒/時令青菜	煮/番茄,馬鈴薯,豬絞肉								
28	五	糙米飯	玉米蒸肉餅	宮保高麗	青菜	紅豆紫米湯	鮮奶	4.5	2.1	1.2	2.5	0.5	694	
			蒸/豬絞肉,玉米,洋蔥,板豆腐,蒜頭	炒/高麗菜,豬肉片,油花生,干辣椒,蒜頭	炒/時令青菜	煮/紅豆,紫米								
31	一	白米飯	豆乳雞丁	樹子冬瓜肉片	青菜	紫菜蛋花湯		3.7	2.6	1.5	2.5	0.0	602	
			炸/雞丁,中干丁,甜玉米,豆腐乳	煮/冬瓜,豬肉片,麵輪,樹子	炒/時令青菜	煮/紫菜,雞蛋								

※含衛福部公告之11大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麩質穀物、大豆、魚、亞硫酸鹽類)，屬特殊過敏體質者需特別注意。若遇不可抗力之天然因素時，會提前告知校方更改菜色事宜。

苗粟市建功國小.大同國小.苗粟國中.明仁國中.特教學校

111 年 10 月 份 素 食 菜 單

★代表每月升級料理，♥代表每月加菜料理

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	營養成分(份數)					總熱量(大卡)
								全穀類	蛋	豆	蔬	肉	
3	一	芝麻飯	五更凍腐	彩燴豆薯	青菜	雪花鮮蔬湯		3.5	0.0	0.0	2.5	0.0	358
			煮/麵腸,筍片,酸菜心	煮/涼薯,胡蘿蔔,生鮮木耳,玉米粒	炒/時令青菜	煮/結球白菜,金針菇,雞蛋,胡蘿蔔							
4	二	糙米飯	梅香油腐	豆豉苦瓜	青菜	紅棗青木瓜湯		3.5	4.0	0.0	3.0	0.0	681
			炒油豆腐,梅干菜	炒/苦瓜,黑豆豉	炒/時令青菜	煮/青木瓜,素排骨,紅棗							
5	三	香炒米粉+絞瓜干丁+什錦菜炸+青菜+味噌鮮蔬湯					鮮奶	0.0	3.0	0.5	3.0	0.0	447
		炒/米粉,綠豆芽,芹菜,胡蘿蔔,香椿醬	煮/豆干,絞瓜,毛豆仁	炸/南瓜,地瓜,甘藍	炒/當令時蔬	煮/白蘿蔔,豆包							
6	四	小薏仁飯	紅燒豆干	塔香海茸	★有機青菜	酸菜素肚湯		3.5	1.0	0.0	2.5	0.0	431
			燒/豆干,白蘿蔔	煮/海茸,油片,九層塔	炒/時令青菜	煮/客家酸菜,素肚,薑絲							
7	五	五穀飯	沙茶素雞	秀菇蒲瓜粉絲	青菜	麥茶珍珠	鮮奶	3.5	2.0	0.0	2.5	0.5	581
			煮/素雞,甜玉米,胡蘿蔔	炒/蒲瓜,秀珍菇,冬粉	炒/時令青菜	煮/粉圓,麥茶							
10	一	國慶連假						0.0	0.0	0.0	0.0	0	
11	二	白米飯	番茄炒蛋	芽菜蘿蔔糕	青菜	雙色蘿蔔湯	♥蘋果派	4.5	11.4	0.2	2.5	0.0	1286
			炒/雞蛋,板豆腐,番茄	炒/蘿蔔糕,綠豆芽	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔,胡蘿蔔,芹菜	炸/蘋果派						
12	三	古早味鹹飯+榨菜豆包+彩燴花椰+青菜+芙蓉玉米湯					鮮奶	3.5	1.5	0.0	3.0	0.5	567
		拌/白米,碎脯,小干丁	蒸/豆包,榨菜絲,筍絲	煮/青花菜,香菇,胡蘿蔔	炒/當令時蔬	煮/玉米粒,雞蛋							
13	四	糙米飯	咖哩百頁	蘿蔔彩絲	★有機青菜	海結湯		3.5	1.8	0.0	2.5	0.0	496
			煮/百頁豆腐,馬鈴薯,胡蘿蔔	煮/白蘿蔔,筍絲,油片,胡蘿蔔,木耳絲	炒/時令青菜	煮/海帶結,素排骨,薑絲							
14	五	五穀飯	蜜汁黑干	鍋燒白菜	青菜	綠豆薏仁湯	鮮奶	3.5	2.2	0.0	3.0	0.5	620
			煮/大黑干,甜玉米,小黃瓜	煮/結球白菜,麵筋,豆包,木耳絲,胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/綠豆,小薏仁							
17	一	白米飯	家常油腐	辣炒年糕	青菜	豆薯蛋花湯		3.5	0.9	0.0	2.5	0.0	423
			煮/油豆腐,筍片	炒/甘藍,年糕條,素甜條	炒/時令青菜	煮/豆薯,雞蛋							
18	二	燕麥飯	沙茶豆干	茄燒洋芋	青菜	冬瓜皮絲湯		3.5	1.5	0.2	2.5	0.0	471
			炒/豆干片,四季豆	炒/馬鈴薯,大番茄,玉米粒	炒/時令青菜	煮/冬瓜,皮絲							
19	三	台式鐵板麵+素燻鴨捲+關東煮+青菜+玉米濃湯					鮮奶	1.0	0.4	0.0	2.5	0.5	292
		拌/白圓麵,三色丁,素火腿	蒸/素燻鴨捲	煮/白蘿蔔,素紫米糕,油豆腐	炒/當令時蔬	煮/玉米粒,馬鈴薯,雞蛋							
20	四	糙米飯	枸杞南瓜豆腐	豆瓣紫茄	★有機青菜	黃芽番茄湯		3.5	0.3	1.2	2.5	0.0	414
			煮/板豆腐,南瓜,枸杞	炒/茄子,九層塔	炒/時令青菜	煮/黃豆芽,大番茄							
21	五	紫米飯	紅仁蒸蛋	日式味噌炒豆包	青菜	桂圓紅棗銀耳湯	鮮奶	3.5	0.0	0.2	2.5	0.5	474
			蒸/雞蛋,胡蘿蔔	炒/豆包,甘藍	炒/時令青菜	煮/白木耳,桂圓,紅棗							
24	一	白米飯	紅燒烤麩	咖哩鮮蔬	青菜	刺瓜素排湯	履歷豆漿	3.5	3.3	0.2	3.0	0.0	633
			炒/烤麩,玉米筍,彩椒	炒/馬鈴薯,青花菜,胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/大黃瓜,素排骨							
25	二	五穀飯	酸菜麵腸	豆瓣粉絲	青菜	海芽味噌湯		3.9	2.7	0.0	2.5	0.0	586
			炒/麵腸,酸菜心	炒/豆芽菜,皮絲,木耳絲,冬粉,胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/海帶芽,板豆腐							
26	三	刈包+香滷豆包+梅干筍絲+青菜+蒲瓜鹹粥					鮮奶	2.0	1.7	0.0	3.5	0.5	501
		蒸/刈包	油/豆包	炒/筍干,梅干菜	炒/當令時蔬	煮/白米,蒲瓜,玉米粒,胡蘿蔔							
27	四	地瓜飯	香芹海根	白菜麵筋	★有機青菜	大番茄羅宋湯		3.8	2.0	3.1	2.5	0.0	608
			炒/白干絲,海根,芹菜	炒/結球白菜,麵筋,生鮮木耳	炒/時令青菜	煮/大番茄,馬鈴薯,胡蘿蔔							
28	五	糙米飯	鮮菇蒸豆腐	宮保高麗	青菜	紅豆紫米湯	鮮奶	3.5	2.9	0.0	2.5	0.5	647
			蒸/板豆腐,玉米,金針菇	炒/甘藍,玉米筍,油花生,干辣椒	炒/時令青菜	煮/紅豆,紫米							
31	一	白米飯	綜合炸物	樹子冬瓜	青菜	紫菜蛋花湯		3.5	1.8	0.0	2.5	0.0	496
			炸/中干丁,甜玉米,南瓜	煮/冬瓜,麵輪,樹子	炒/時令青菜	煮/紫菜,雞蛋							

※含衛福部公告之11大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麩質穀物、大豆、魚、亞硫酸鹽類)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

若遇不可抗力之天然因素時，會提前告知校方更改菜色事宜。

本菜單豬肉原料原產地臺灣

沐翔食品股份有限公司 製