

# 宜蘭縣南澳鄉國中 112年10月份菜單

日期	星期	早點心	飲品	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	午點心	飲品
2	一	蔥抓餅	紅棗茶	地瓜飯	咕咾肉	絲瓜豆腐煲	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	蔬菜拉麵	
3	二	小饅頭	低糖豆漿	糙米飯	豆瓣魚柳	高麗菜炒肉絲	時令青菜	越式豬肉粉絲湯	水果	匏瓜肉粥	
4	三	鍋貼	冬瓜塊茶	特餐	咖哩飯	香滷雞翅	時令青菜	冬瓜排骨湯	水果	義大利番茄肉醬麵	
5	四	吐司	鮮奶	紫米飯	帶結滷肉	玉米肉末	時令青菜	瓠瓜大骨湯	水果	雪蓮子肉燥蓋飯	味噌海帶芽湯
6	五	水果三樣		米飯	客家小炒	香菇蝦仁蒸蛋	時令青菜	花豆地瓜湯	水果	榨菜肉絲湯麵	
11	三	脆片鮮奶		特餐	壽喜燒烏龍麵(拌炒)	鮮炒魷魚圈	時令青菜	酸辣湯	水果	翡翠湯餃	
12	四	吐司鮭魚	低糖豆漿	紫米飯	紅燒雞肉	螞蟻上樹	時令青菜	美味鮮菇湯	水果	榨菜肉絲冬粉	
13	五	小籠包	枸杞茶	米飯	蔥燒雙菇炒豆腸	小黃瓜玉米炒蛋	時令青菜	紅豆雪蓮子湯	水果	水果三樣	
16	一	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	地瓜飯	蒜泥肉片	蛋香瓠瓜	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	絲瓜肉絲麵	
17	二	芝麻包	鮮奶	糙米飯	宮保雞丁	銀芽炒肉絲	時令青菜	義式蔬菜湯	水果	洋蔥玉米肉絲炒飯	丸子湯
18	三	燒賣	檸檬飲	特餐	什錦燴飯	香酥蝦排	時令青菜	黃瓜炒細柳	水果	肉燥南瓜米粉	
19	四	肉片三明治	決明子茶	紫米飯	打拋豬肉	鮮菇花椰炒肉片	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	鹹米苔目	
20	五	湯包	低糖豆漿	米飯	什錦凍豆腐	蔥花炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯	水果	水果三樣	
23	一	洋蔥肉餅	洛神花茶	地瓜飯	醬燒魚丁	豆瓣肉燥寬粉	時令青菜	髮菜豆腐羹	水果	蓮子瘦肉粥	
24	二	奶黃包	低糖豆漿	糙米飯	鹽酥雞	芹香肉末海茸	時令青菜	冬瓜肉片湯	水果	麻油麵線	田園蔬菜湯
25	三	蔥抓餅	鮮奶	特餐	和風味噌湯麵	古早味滷大排	時令青菜	刈包	水果	絞肉玉米糙米粥	
26	四	芋泥包	枸杞茶	紫米飯	瓜仔雞	玉筍鮮蔬	時令青菜	南瓜排骨湯	水果	什錦板條	
27	五	水果三樣		米飯	回鍋豆干	柴香海芽蒸蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯	水果	香菇匏瓜肉絲麵	
30	一	南瓜煎餅	低糖豆漿	地瓜飯	沙茶肉片	鮮菇三色	時令青菜	青菜丸子湯	水果	蔬菜意麵	
31	二	小饅頭夾肉鬆	桂圓紅棗茶	糙米飯	鹽酥魚丁	麻婆豆腐	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	珍珠丸子	紫菜豆腐湯