

宜蘭縣蘇澳鎮南澳區國小附設幼兒園 114學年度第1學期第5週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
月						
日						
月						
日						
10月1日星期三	特餐	中華什錦炒麵	無骨香雞排	時令青菜	蘿蔔大骨湯	
餐數 32		白板麵 95.9 高麗菜(QR code) 32.3 肉絲 11.9 洋蔥(QR code) 11.9 紅蘿蔔(QR code) 4.2 乾木耳絲 0.6	無骨香雞排(80片) 70	時令青菜(QR Code) 59.5 紅蘿蔔(QR code) 1.9 蒜碎 0.3	白蘿蔔(QR code) 47.4 大骨 4.3	
10月2日星期四	糙米飯	◎沙茶豆瓣魚丁	海帶干絲	時令青菜	粉絲蛋花湯	水果
餐數 32		水鯊魚丁(QR code) 56 豆腐 15.4 洋蔥(QR code) 8.4 濕木耳(QR code) 3.5 紅蘿蔔(QR code) 3.5	海帶絲 24.5 白豆干絲 14 紅蘿蔔(QR code) 1.8 蒜碎 0.3	時令青菜(QR Code) 63 紅蘿蔔(QR code) 1.9 蒜碎 0.3	雞蛋 8.4 冬粉 6.3	
10月3日星期五	米飯	照燒雞肉	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯	
餐數 32		骨髓丁 63 杏鮑菇(頭)(QR code) 7 洋蔥(QR code) 5.6 白芝麻 0.2	雞蛋 42 紅蘿蔔(QR code) 19.6	時令青菜(QR Code) 91 紅蘿蔔(QR code) 1.9 蒜碎 0.3	綠豆 14 洋薏仁(前一天進貨) 4	

營養師：

午餐執秘：

主任：

校長：

宜蘭縣蘇澳鎮南澳區國小附設幼兒園 114學年度第1學期第6週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
10月6日星期一						
10月7日星期二	芝麻飯	義式炸雞丁 63 義式香料(250g) 0	蛋香高麗菜 47.4 高麗菜(QR code) 47.4 雞蛋 6.4 紅蘿蔔(QR code) 1.8 蒜碎 0.2 乾木耳絲 0.2	時令青菜 59.5 時令青菜(QR Code) 59.5 紅蘿蔔(QR code) 1.9 蒜碎 0.3	◎魚丸湯 21.6 魚丸(TAP) 21.6 芹菜(QR code) 0.5	水果
餐數 0						
10月8日星期三	特餐	什錦燴飯 36.6 米 36.6 肉絲 17.5 金針菇(QR code) 8.4 桶筍絲 7 雞蛋 6.3 紅蘿蔔(QR code) 3.8 玉米粒(QR code) 3.5 乾木耳絲 0.5	滷雞排 120 雞排(斤5) 120 薑末 1	時令青菜 59.5 時令青菜(QR Code) 59.5 紅蘿蔔(QR code) 1.9 蒜碎 0.3	金茸肉絲湯 14 金針菇(QR code) 14 肉絲 4.2 紅蘿蔔(QR code) 1.1 薑絲 0.6 乾木耳絲 0.4	
餐數 0						
10月9日星期四	糙米飯	京醬肉片 42 肉片 42 洋蔥(QR code) 17.5 甜麵醬 2.1 紅蘿蔔(QR code) 1.8 味噌(啟元十全) 1.1	東山滷味 14 四分豆干 14 甜不辣白條(國產證) 14 杏鮑菇(頭)(QR code) 10.5 海帶結 9.1 蒜碎 0.3	時令青菜 59.5 時令青菜(QR Code) 59.5 紅蘿蔔(QR code) 1.9 蒜碎 0.3	黃瓜大骨湯 45.8 大黃瓜(QR code) 45.8 大骨 4.2	水果
餐數 0						
10月10日星期五						

營養師：

午餐執秘：

主任：

校長：

宜蘭縣蘇澳鎮南澳區國小附設幼兒園 114學年度第1學期第7週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
10月13日 星期一	芝麻飯	回鍋肉片 肉片 35 高麗菜(QR code) 14 豆干片 10.5 豆豉 2.1 甜麵醬 2.1 蒜碎 0.4	花椰菜炒肉絲 冷凍花椰菜 52.5 肉絲 5.6 紅蘿蔔(QR code) 1.4 蒜碎 0.3	時令青菜 時令青菜(QR Code) 59.5 紅蘿蔔(QR code) 1.9 蒜碎 0.3	玉米濃湯 洋蔥(QR code) 14.7 玉米粒(QR code) 14 馬鈴薯(QR code) 8.4 玉米醬罐頭 7 雞蛋 3.5 紅蘿蔔(QR code) 2.9 奶粉 1.2	
餐數 0						
10月14日 星期二	紫米飯	瓜仔雞 骨髓丁 70 花瓜罐(3kg) 8.4 薑絲 0.4	咖哩洋蔥肉末 馬鈴薯(QR code) 31.5 紅蘿蔔(QR code) 9.3 絞肉 9.1 洋蔥(QR code) 8.1 印度咖哩粉 0.7	時令青菜 時令青菜(QR Code) 59.5 紅蘿蔔(QR code) 1.9 蒜碎 0.3	美味鮮菇湯 大黃瓜(QR code) 27 生香菇(QR code) 4.9 金針菇(QR code) 4.9 大骨 4.8 紅蘿蔔(QR code) 1.9	水果
餐數 0						
10月15日 星期三	特餐	米粉羹 乾米粉(福樂) 19.6 黑輪 17.5 金針菇(QR code) 4.3 肉絲 4.2 紅蘿蔔(QR code) 3.7 乾木耳絲 0.7	◎黃金烏魚堡 魚排(烏魚CAS) 60	時令青菜 時令青菜(QR Code) 87.5 紅蘿蔔(QR code) 1.9 蒜碎 0.3	肉包 肉包(冷藏) 80	鮮奶
餐數 0						
10月16日 星期四	糙米飯	醬冬瓜蒸肉 絞肉 46.9 醃漬冬瓜(啟元4KG) 4.2 蒜碎 0.3	柴魚味噌佃煮 甜玉米(QR code) 21 小四角油豆腐 14 白蘿蔔(QR code) 14 味噌(啟元十全) 3.5 生香菇(QR code) 3.5 紅蘿蔔(QR code) 3.5	時令青菜 時令青菜(QR Code) 66.5 紅蘿蔔(QR code) 1.9 蒜碎 0.3	海帶結薑絲湯 海帶結 16.8 大骨 4.8 薑絲 0.4	水果
餐數 0						
10月17日 星期五	米飯	蜜汁小豆干 四分豆干 42 杏鮑菇(頭)(QR cod) 10.5	毛豆木耳炒蛋 雞蛋 37.1 濕木耳(QR code) 8.4 毛豆仁(TAP) 4.2 紅蘿蔔(QR code) 2.8	時令青菜 時令青菜(QR Code) 84 紅蘿蔔(QR code) 1.9 蒜碎 0.3	紅豆西米露 紅豆(TAP)(前一天滷) 13.4 西谷米 4.2	
餐數 0						

營養師：

午餐執秘：

主任：

校長：

宜蘭縣蘇澳鎮南澳區國小附設幼兒園 114學年度第1學期第8週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜		副菜		副菜		湯		水果
10月20日 星期一	芝麻飯	三杯雞		西魯肉		時令青菜		瓠瓜大骨湯		豆漿
餐數0		骨髓丁	73.5	山東白菜	42	時令青菜(QR Code	59.5	瓠瓜(QR code)	41.4	
		九層塔	1.1	肉絲	6.3	紅蘿蔔(QR code)	1.9	大骨	4.3	
		蒜仁	0.6	雞蛋	3.5	蒜碎	0.3			
		薑片	0.6	紅蘿蔔(QR code)	1.9					
				乾木耳絲	0.4					
				蒜碎	0.2					
10月21日 星期二	紫米飯	咖哩雞柳		沙茶四寶		時令青菜		金菇蛋花湯		水果
餐數0		雞里肌肉	45.9	豆干丁	18.9	時令青菜(QR Code	70	金針菇(QR code)	14	
		馬鈴薯(QR code)	21	玉米粒(QR code)	14.9	紅蘿蔔(QR code)	1.9	雞蛋	7	
		洋蔥(QR code)	8.1	絞肉	6.4	蒜碎	0.3	紅蘿蔔(QR code)	1	
		紅蘿蔔(QR code)	7	紅蘿蔔(QR code)	5.6					
		印度咖哩粉	0.7							
10月22日 星期三	特餐	◎肉羹飯		◎黃金魷魚丸x2		時令青菜		銀芽炒肉絲		
餐數0		米	48.5	魷魚丸(2粒CAS)	50	時令青菜(QR Code	59.5	豆芽菜(QR code)	38.5	
		肉條	24.8	海苔粉2(250g)	0.1	紅蘿蔔(QR code)	1.9	肉絲	4.2	
		桶筍絲	9.7			蒜碎	0.3	紅蘿蔔(QR code)	2.1	
		魚漿	9.1					蒜碎	0.3	
		雞蛋	3.5							
		紅蘿蔔(QR code)	3.1							
		蒜泥	0.6							
		乾木耳絲	0.4							
		蒜碎	0.4							
10月23日 星期四	糙米飯	黑胡椒豬柳		螞蟻上樹		時令青菜		味噌豆腐湯		水果
餐數0		粗肉絲	43.1	高麗菜(QR code)	24.5	時令青菜(QR Code	59.5	豆腐	24.5	
		洋蔥(QR code)	17.5	冬粉	11.2	紅蘿蔔(QR code)	1.9	味噌(十全)	6.4	
		紅蘿蔔(QR code)	1.8	絞肉	4.9	蒜碎	0.3	海帶芽	0.5	
				紅蘿蔔(QR code)	1.8			青蔥(QR code)	0.4	
				乾木耳絲	0.3					
10月24日 星期五										

營養師：

午餐執秘：

主任：

校長：

宜蘭縣蘇澳鎮南澳區國小附設幼兒園 114學年度第1學期第9週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
10月27日 星期一	芝麻飯	韓式泡菜肉片 肉片 42 洋蔥(QR code) 10.5 韓式泡菜 8.4 紅蘿蔔(QR code) 1.8	豆干炒肉絲 豆干切片 34.3 肉絲 7 紅蘿蔔 2.2 蒜碎 0.2	時令青菜 時令青菜(QR Code 59.5 紅蘿蔔(QR code) 1.9 蒜碎 0.3	田園蔬菜湯 高麗菜(QR code) 28 金針菇(QR code) 7 大骨 4.9 紅蘿蔔(QR code) 2.6	
餐數 0						
10月28日 星期二	紫米飯	◎海苔椒鹽魚丁 水鯊魚丁(QR code 49 杏鮑菇(頭)(QR cod 14 海苔粉2(250g) 0.1	麻婆豆腐 豆腐 53.9 絞肉 5.6 紅蘿蔔(QR code) 1	時令青菜 時令青菜(QR Code 59.5 紅蘿蔔(QR code) 1.9 蒜碎 0.3	冬瓜大骨湯 冬瓜(QR code) 47.4 大骨 4.2 薑絲 0.5	水果
餐數 0						
10月29日 星期三	特餐	奶香白醬筆尖麵 筆管麵 37.1 洋蔥(QR code) 14 生香菇(QR code) 7 杏鮑菇(頭)(QR cod 7 絞肉 5.6 培根肉片(CAS) 5.6 奶粉 3.5 紅蘿蔔(QR code) 3.5 蒜泥 0.4	十三香烤雞翅 三節翅(W6) 100 十三香料粉 0.6 薑末 0.6	時令青菜 時令青菜(QR Code 72.1 紅蘿蔔(QR code) 1.9 蒜碎 0.3	甜玉米大骨湯 甜玉米(QR code) 44.2 大骨 3.2	
餐數 0						
10月30日 星期四	糙米飯	雪蓮子肉燥 絞肉 35 豆干丁 12.6 雪蓮子(前一天進貨) 4.2 紅蔥碎 0.5	金茸麵筋燒白菜 山東白菜 42 金針菇(QR code) 10.5 麵泡 5.4 紅蘿蔔(QR code) 1.8 乾木耳絲 0.4	時令青菜 時令青菜(QR Code 59.5 紅蘿蔔(QR code) 1.9 蒜碎 0.3	海帶芽蛋花湯 雞蛋 8.4 海帶芽 0.8 薑絲 0.3	水果
餐數 0						
10月31日 星期五	米飯	麻油雞 骨髓丁 66.5 杏鮑菇(頭)(QR cod 7 麻油 1.5 老薑片 1.1 米酒 1	洋蔥炒蛋 洋蔥(QR code) 38.5 雞蛋 28 紅蘿蔔(QR code) 2.5	時令青菜 時令青菜(QR Code 94.5 紅蘿蔔(QR code) 1.9 蒜碎 0.3	桂圓紅棗銀耳湯 粉圓 7 乾紅棗 1.6 白木耳(乾) 1.3 桂圓肉 0.9	
餐數 0						

營養師：

午餐執秘：

主任：

校長：