

104年10月份中華國中葷食菜單

日期	星期	主食	湯	水果	熱量 (大卡)	五穀 根莖 (份)	肉魚 豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	鈣 (mg)							
10/1	四	特餐	蒜味麵線羹	薑汁豬肉	青菜	刈包					766	6	2.5	2	2.4			486
10/2	五	紫米飯	熊掌豆腐	紅蘿蔔蒸蛋	翡翠雙菇	味增湯	水果				828	5.9	2.5	2	2.6	1		155
10/5	一	白飯	三寶肉燥	洋蔥炒蛋	青菜	美味鮮菇湯					800	5.5	2.5	2	2.6	1		149
10/6	二	糙米飯	照燒魚丁	花椰腐皮	青菜	瓠瓜大骨湯	水果				803	5.5	2.6	2	2.5	1		118
10/7	三	特餐	滑蛋菇肉粥	蔥爆豬肉	青菜	芋泥包	水果				740	5.4	2.6	2	2.6			309
10/8	四	白飯	咖哩雞丁	彩椒干片	青菜	紅豆湯					851	6.7	2.8	2	2.7			383
10/9	五																	
10/12	一	白飯	肉骨茶燉肉	玉米三色	青菜	黃瓜蛋花湯					856	6.2	2.6	2	2.6	1		99
10/13	二	糙米飯	蔥蒜丁香魚	東坡豆腐	青菜	雙色蘿蔔排骨湯	水果				833	5.5	3	2	2.5	1		956
10/14	三	特餐	義大利肉醬麵	滷腿排	青菜	蘑菇濃湯	水果				733	5.4	2.5	2	2.6			331
10/15	四	白飯	貴妃燒雞	竹筍木耳肉絲	青菜	綠豆湯					858	6.7	2.9	2	2.7			138
10/16	五	地瓜飯	紅燒豆包	蛋酥絲瓜	田園鮮蔬	酸辣湯	水果				855	6	2.7	2.2	2.6	1		145
10/19	一	白飯	彩椒雞丁	螞蟻上樹	青菜	薑絲海芽湯					868	6.2	2.7	2	2.7	1		153
10/20	二	糙米飯	蜜汁滷肉	三鮮肉片	青菜	蕃茄黃豆芽	水果				842	6	2.6	2	2.6	1		94
10/21	三	特餐	什錦炒麵	蒲燒鯛	青菜	玉米濃湯	水果				688	5	2.4	2	2.4			352
10/22	四	白飯	玉米蒸肉	客家小炒	青菜	燒仙草					866	6.8	3	1.9	2.6			372
10/23	五	海苔飯	鐵板豆腐	芙蓉蒸蛋	鮑菇花椰菜	青木瓜湯	水果				821	6	2.5	2	2.3	1		158
10/26	一	白飯	打拋豬	雜菇肉絲	青菜	紫菜蛋花湯					800	5.5	2.5	2	2.6	1		90
10/27	二	糙米飯	左宗棠雞	彩繪肉片	青菜	冬瓜排骨湯	水果				841	5.5	2.9	2.1	2.8	1		93
10/28	三	特餐	蒜味麵線羹	紅燒排骨	青菜	銀絲卷	水果				726	5.5	2.5	2	2.3			298
10/29	四	白飯	西湖醋魚	肉末海帶絲	青菜	五穀甜湯					804	6.5	2.4	1.9	2.7			137
10/30	五	五穀飯	蕃茄油腐	玉米炒蛋	豆皮高麗菜	蘿蔔玉米湯	水果				828	5.9	2.5	2	2.6	1		173