

# 四維國小113學年度8.9月份菜單

週次	日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/乳品
W1	8/30	五	糙米飯	<b>紅燒凍豆腐</b>	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	綠豆粉圓湯	
			食材明細	凍豆腐, 香菇, 紅蘿蔔, 洋葱, 冬粉	紅蘿蔔, 雞蛋	綠豆長粉圓		
W2	9/2	一	芝麻飯	茄汁魚丁	<b>腰果鮮瓜</b>	青菜(產銷)	<b>黃豆芽肉絲湯</b>	水果
			食材明細	旗魚丁豆腐彩椒番茄醬	小黃瓜, 絞肉, 腰果, 紅蘿蔔	黃豆芽肉絲		
	9/3	二	糙米飯	<b>鳳梨燒肉</b>	<b>蒜味毛豆莢</b>	有機蔬菜	海帶芽蛋湯	
			食材明細	鳳梨, 洋葱, 紅蘿蔔, 肉丁, 彩椒	毛豆莢, 大蒜	海帶芽蛋		
	9/4	三	麵食	<b>蘑菇鐵板麵</b>	三杯雞	青菜(產銷)	酸菜肉片湯	水果
			食材明細	蘑菇, 洋葱, 三色丁, 絞肉, 細白麵	豆乾丁雞丁麻油	酸菜肉片		
9/5	四	麥片飯	<b>香滷雞排</b>	<b>蔥燒海帶根</b>	有機蔬菜	青木瓜排骨湯	鮮奶	
		食材明細	雞排 蒜頭	海帶根, 芹菜, 肉絲, 青蔥	青木瓜, 龍骨丁, 枸杞			
9/6	五	糙米飯	<b>鹽水蔬食</b>	<b>香菇蒸蛋</b>	有機蔬菜	<b>銀耳蓮子湯</b>		
		食材明細	青花豆包筍片杏鮑菇頭	香菇, 雞蛋	白木耳, 蓮子, 紅棗, 枸杞			
W3	9/9	一	芝麻飯	<b>鹽酥魚丁</b>	豆卷白菜	青菜(產銷)	羅宋湯	水果
			食材明細	魚丁, 豆腐	豆皮捲大白菜木耳	牛蕃茄洋葱高麗菜, 龍骨丁		
	9/10	二	糙米飯	香菇瓜子雞丁	<b>田園四寶</b>	有機蔬菜	冬瓜魚丸湯	
			食材明細	香菇, 南瓜, 雞丁, 大豆乾丁	玉米粒 三色粒, 洋芋, 絞肉	冬瓜, 魚丸, 大骨		
	9/11	三	米食	<b>皮蛋瘦肉粥</b>	蔥爆雞丁	青菜(產銷)	芝麻包	水果
食材明細			香菇, 雞蛋, 絞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 皮蛋	雞丁, 洋葱, 青蔥, 小黃瓜	芝麻包			
9/12	四	紅扁豆飯	豬肉壽喜燒	蔬菜關東煮	有機蔬菜	<b>味噌魚湯</b>	優酪乳	
		食材明細	洋葱 黃豆芽 肉片 白芝麻	紅白蘿蔔 油豆腐 丁 甜不辣 條 黑輪片	味噌, 豆腐, 魚丁, 柴魚片			
9/13	五	糙米飯	<b>紹子豆腐</b>	洋葱炒蛋	有機蔬菜	四喜甜湯		
		食材明細	豆腐, 香菇, 紅蘿蔔, 絞肉, 青蔥	洋葱, 紅蘿蔔, 雞蛋	綠豆花豆麥片QQ二砂			
W4	9/16	一	芝麻飯	三杯魷魚	螞蟻上樹	青菜(產銷)	榨菜肉絲湯	水果
			食材明細	魷魚, 金針菇, 豆干片, 肉絲, 九層塔	高麗菜, 冬粉, 絞肉, 紅蘿蔔, 木耳	榨菜, 肉絲, 金針菇		
	9/17	二	中秋節放假一日					
	9/18	三	麵食	<b>茄汁義大利麵</b>	<b>蒜香奶油雞丁</b>	青菜(產銷)	玉米濃湯	水果
			食材明細	蕃茄醬, 絞肉, 三色丁, 洋葱, 仙菇	雞丁, 青花菜, 奶油, 蒜頭, 紅蘿蔔	玉米粒 馬鈴薯 蛋 紅蘿蔔 安佳 奶油		
9/19	四	麥片飯	<b>紫蘇梅燉肉</b>	<b>炒三絲</b>	有機蔬菜	<b>蓮藕豚骨湯</b>	鮮奶	
		食材明細	紫蘇梅, 馬鈴薯, 肉丁, 紅蘿蔔	黃豆芽, 肉絲, 粗干絲 紅蘿蔔	蓮藕 龍骨			
9/20	五	糙米飯	<b>素滷什錦</b>	古早味蒸蛋	有機蔬菜	<b>地瓜芋圓湯</b>	豆奶	
		食材明細	三角油豆腐 紫米糕 白蘿蔔	蛋, 絞肉, 乾香菇絲	地瓜, 芋圓			
W5	9/23	一	芝麻飯	<b>香酥魚排</b>	雙色花椰菜	青菜(產銷)	南瓜濃湯	水果
			食材明細	虱目魚排	青花白花肉片 紅蘿蔔 香菇	南瓜, 奶油, 絞肉, 洋葱		
	9/24	二	糙米飯	<b>蜜汁烤雞翅</b>	<b>黃瓜什錦</b>	有機蔬菜	<b>薏仁排骨</b>	
			食材明細	雞翅 蒜頭, 蜂蜜	大黃瓜, 香菇, 肉絲, 紅蘿蔔	小薏仁, 龍骨丁		
	9/25	三	米食	夏威夷炒飯	<b>橙汁排骨</b>	青菜(產銷)	蘿蔔雞湯	水果
食材明細			雞蛋, 鮮蝦仁 絞肉 玉米粒 高麗菜 甜鳳梨	柳橙汁, 肉丁, 排骨丁, 洋葱	白蘿蔔 雞丁			
9/26	四	地瓜飯	<b>筍乾豬腳</b>	肉爛冬瓜	有機蔬菜	玉米排骨湯	優酪乳	
		食材明細	豬腳丁, 肉丁, 筍乾	絞肉 冬瓜	玉米條, 龍骨丁			
9/27	五	糙米飯	三杯杏鮑菇	菜脯蛋	有機蔬菜	<b>紅豆粉粿湯</b>		
		食材明細	四分豆干 杏鮑菇 洋葱	菜脯 蔥 蛋	紅豆, 砂糖 粉粿			
W6	9/30	一	芝麻飯	香酥鯖魚/魚片	<b>肉絲胡瓜</b>	青菜(產銷)	味噌湯	
			食材明細	鯖魚/魚片(低年級幼兒園)	肉絲, 胡瓜, 紅蘿蔔, 金針菇	豆腐味噌柴魚片		



