

四維. 一一四學年第一學期學生午餐菜單

期間: 114/10/01~114/10/31

食材來源一律使用國產豬、牛肉

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
5	10/01 三	客家炒米苔苜	客家炒米苔苜	香菇雞丁	時節蔬菜	紫菜豆腐湯	水果
			米苔目, 肉絲, 香菇, 蝦仁, 豆芽菜, 韭菜	香菇, 雞丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	時節蔬菜	紫菜, 豆腐, 薑	
	10/02 四	麥片飯	醬燜鴨肉	白菜魯	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	鮮奶
			鴨肉丁, 麵腸, 絞蒜仁	大白菜, 木耳, 乾蝦仁, 雞蛋, 芋頭	有機蔬菜	冬瓜, 排骨	
	10/03 五	糙米飯	蠔油素雞片	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	紫米紅豆湯	
			素雞片, 小黃瓜, 木耳	紅蘿蔔, 蛋,	有機蔬菜	紫米, 紅豆, 糖	
6	10/06 一	中秋節					
	10/07 二	糙米飯	酸菜魚丁	鮮菇肉絲	有機蔬菜	海根排骨湯	
			魚丁, 豆腐, 洋蔥, 薑絲, 酸菜心	金針菇, 豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔	有機蔬菜	海帶根, 龍骨丁	
	10/08 三	玉米瘦肉粥	玉米瘦肉粥	馬鈴薯燉肉	時節蔬菜	豆沙包	水果
			玉米粒, 絞肉, 香菇, 蝦仁	洋芋, 肉丁, 紅蘿蔔, 洋蔥	時節蔬菜	豆沙包	
	10/09 四	小薏仁飯	烤檸檬雞翅	黃瓜什錦	有機蔬菜	肉骨茶湯	優酪乳
			檸檬雞翅	大黃瓜, 肉絲, 木耳, 紅蘿蔔	有機蔬菜	肉骨茶, 高麗, 素豆竹, 龍骨丁	
	10/10 五	國慶日					
7	10/13 一	黑芝麻飯	蔥爆雞丁	蔬菜寬粉	產銷履歷蔬菜	養生雞湯	水果
			甜椒, 雞丁, 洋蔥, 紅蘿蔔	絞肉, 寬冬粉, 紅蘿蔔, 高麗菜	產銷履歷蔬菜	雞丁, 皮絲, 枸杞, 山藥	
	10/14 二	糙米飯	香酥魚條	冬瓜肉末	有機蔬菜	蓮藕湯	
			魚條*2	冬瓜, 絞肉,	有機蔬菜	蓮藕, 龍骨丁	
	10/15 三	麵食	什錦炒麵	關東煮	時節蔬菜	味噌湯	水果
			細黃油麵, 高麗菜, 肉絲, 木耳, 紅蘿蔔, 香菇	白蘿蔔, 甜不辣, 油豆腐, 米血糕	時節蔬菜	味噌, 豆腐小魚干,	
	10/16 四	海苔香鬆飯	鐵路排骨	雙花什錦	有機蔬菜	玉米濃湯	鮮奶
			滷肉排	青花菜, 白花菜, 肉絲, 紅蘿蔔	有機蔬菜	玉米粒, 玉米醬, 蛋, 紅蘿蔔, 馬鈴薯	
	10/17 五	糙米飯	咖哩洋芋	古早味蒸蛋	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	
			青花菜, 洋芋, . 紅蘿蔔, 洋蔥, 咖哩	蛋, 香菇, 絞肉	有機蔬菜	小薏仁, 綠豆, 糖	
8	10/20 一	黑芝麻飯	麻油雞丁	木須扁蒲	產銷履歷蔬菜	青菜豆腐湯	水果
			雞丁, 杏鮑菇, 薑片, 麻油,	扁蒲, 肉絲, 木耳, 紅蘿蔔	產銷履歷蔬菜	青菜, 豆腐, 薑絲	
	10/21 二	糙米飯	糖醋魚丁	五福臨門	有機蔬菜	黃瓜雞湯	
			魚丁, 洋蔥, 凍豆腐, 紅蘿蔔, 番茄醬	絞肉, 紅蘿蔔, 洋芋, 毛豆, 玉米粒	有機蔬菜	黃瓜, 雞丁, 薑	
	10/22 三	麵食	肉羹麵線	洋蔥豬柳	時節蔬菜	蒸刈包	水果
			麵線, 肉羹, 筍絲, 紅蘿蔔	豬柳, 洋蔥, 金針菇, 黃豆芽	時節蔬菜	刈包	
	10/23 四	五穀飯	瓜仔肉燥	絲瓜滑蛋	有機蔬菜	玉米海結湯	優酪乳
			絞花瓜, 絞肉, 豆乾丁,	絲瓜, 蛋	有機蔬菜	海帶結, 玉米, 龍骨丁	
	10/24 五	光復節補假					
	9	10/27 一	黑芝麻飯	薑汁豚肉片	蔥香海茸	產銷履歷蔬菜	冬瓜排骨湯
			薑, 肉片, 洋蔥, 黃豆芽	海茸, 肉絲, 蔥	產銷履歷蔬菜	冬瓜, 龍骨丁	
10/28 二		糙米飯	蒲燒雕魚	榨菜豆干	有機蔬菜	筍絲羹湯	
			蒲燒雕魚	榨菜, 豆干片, 肉絲	有機蔬菜	筍絲, 肉絲, 雞蛋, 木耳	
10/29 三		通心麵	白醬通心麵	海結燒雞丁	時節蔬菜	南瓜濃湯	水果
			通心麵, 絞肉, 洋蔥, 三色丁, 奶油, 奶粉	雞丁, 海帶結, 白蘿蔔	時節蔬菜	南瓜, 絞肉, 洋蔥, 馬鈴薯, 玉米粒	
10/30 四		小米飯	滷雞排	絲瓜麵線	有機蔬菜	四神湯	鮮奶
			雞排	絲瓜, 白麵線, 絞肉	有機蔬菜	四神, 薏仁, 龍骨丁	
10/31 五		糙米飯	豆包炒時蔬	香菇蒸蛋	有機蔬菜	燒仙草湯	豆奶
		糙米飯	豆包1切4, 木耳, 高麗菜, 香菇	香菇, 蛋	有機蔬菜	燒仙草, QQ, 花豆	

