

四維國小115學年度8.9月份菜單

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

週次	日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/乳品	
W1	8/31	一	芝麻飯	壽喜燒肉片	關東煮	產履青菜	紫菜蛋花湯	水果	
			食材明細	肉片, 洋蔥, 黃豆芽	白蘿蔔, 肉丁, 米血, 杏鮑菇頭		紫菜, 蛋, 蔥, 薑絲		
	9/1	二	糙米飯	香酥魷花排	海唇炒肉絲	有機蔬菜	莧菜叻魚湯		
		雙主菜	食材明細	魷花排	薑絲, 海唇菜, 白芝麻, 肉絲		莧菜, 叻仔魚, 薑絲		
	9/2	三	麵食	肉燥乾麵	三杯雞	青菜	蕃茄蔬菜湯	水果	
			食材明細	細白油麵, 肉燥, 洋蔥, 乾香菇絲, 豆乾丁	油豆腐, 雞丁麻油		牛番茄, 高麗菜, 龍骨丁		
	9/3	四	麥片飯	滷雞腿	枸杞南瓜	有機蔬菜	酸菜湯	鮮奶	
			食材明細	雞腿, 蒜頭	枸杞, 南瓜, 絞肉, 蔥		酸菜, 龍骨丁		
9/4	五	糙米飯	紅燒凍豆腐	香菇蒸蛋	有機蔬菜	地瓜芋園湯			
		食材明細	凍豆腐, 香菇, 紅蘿蔔, 洋蔥, 冬粉	香菇, 雞蛋		地瓜, 芋園			
W2	9/7	一	芝麻飯	橙汁排骨	豆卷白菜	產履青菜	金針海帶湯	水果	
			食材明細	柳橙汁, 肉丁, 排骨丁, 洋蔥	豆皮捲大白菜木耳		乾金針, 海帶結, 龍骨丁		
	9/8	二	糙米飯	蒲燒鯛魚腹排	洋蔥豬柳	有機蔬菜	冬瓜魚丸湯		
		雙主菜	食材明細	蒲燒鯛魚腹排	洋蔥黃豆芽肉絲紅蘿蔔		冬瓜, 魚丸, 大骨		
	9/9	三	米食	皮蛋瘦肉粥	醬燜鴨肉	青菜	芝麻包	水果	
			食材明細	香菇, 雞蛋, 絞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 皮蛋	鴨肉丁, 麵腸, 絞蒜仁, 洋芋		芝麻包		
	9/10	四	五穀飯	香酥雞翅	田園四寶	有機蔬菜	味噌豆腐湯	優酪乳	
			食材明細	雞翅, 蒜頭, 蜂蜜	玉米粒, 三色粒, 洋芋, 絞肉		味噌, 豆腐, 柴魚片		
9/11	五	糙米飯	鹽水蔬食	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	綠豆湯			
		食材明細	青花豆包, 筍片, 杏鮑菇頭	紅蘿蔔, 雞蛋, 青蔥		綠豆, 砂糖			
W3	9/14	一	芝麻飯	蒜香奶油雞丁	紅燒茄子	產履青菜	榨菜肉絲湯	水果	
			食材明細	雞丁, 青花菜, 奶油, 蒜頭, 紅蘿蔔	茄子, 絞肉, 豆瓣醬		榨菜, 肉絲, 金針菇		
	9/15	二	糙米飯	香酥魚排	鳳梨燒肉	有機蔬菜	黃瓜雞湯		
		雙主菜	食材明細	一口味凍鮮魚排	鳳梨, 洋蔥, 紅蘿蔔, 肉丁, 彩椒		大黃瓜, 雞丁, 紅蘿蔔		
	9/16	三	麵食	茄汁義大利麵	四神燉豬腳	青菜	玉米濃湯	水果	
			食材明細	蕃茄醬, 絞肉, 三色丁, 洋蔥, 鮮菇, 油麵	四神, 豬腳丁, 肉丁		玉米粒, 馬鈴薯, 蛋, 紅蘿蔔, 安佳奶油		
	9/17	四	小米飯	醬燒大排	螞蟻上樹	有機蔬菜	蓮藕豚骨湯	鮮奶	
		食材明細	醬燒大排	高麗菜, 冬粉, 絞肉, 紅蘿蔔, 木耳		蓮藕, 龍骨			
9/18	五	糙米飯	素滷什錦	毛豆蒸蛋	有機蔬菜	紅豆紫米湯	豆奶		
		食材明細	素皮絲, 海帶結, 油豆腐, 大黑豆干	毛豆, 雞蛋		紅豆, 紫米, 砂糖			
W4	9/21	一	芝麻飯	咖哩雞丁	花椰什錦	產履青菜	酸辣湯	水果	
			食材明細	雞丁, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔	白花肉片, 紅蘿蔔, 香菇		筍絲, 肉絲, 木耳, 豆腐, 雞蛋		
	9/22	二	糙米飯	破布子蒸魚片	長豆肉絲	有機蔬菜	南瓜濃湯		
		雙主菜	食材明細	魚片、寬冬粉、破布子, 薑絲	長豆, 香菇, 肉絲, 紅蘿蔔		南瓜, 奶油, 絞肉, 洋蔥		
	9/23	三	米食	夏威夷炒飯	蔥爆雞丁	青菜	關東煮湯	水果	
			食材明細	雞蛋, 鮮蝦仁, 絞肉, 玉米粒, 高麗菜, 甜鳳梨	雞丁, 洋蔥, 青蔥, 杏鮑菇		白蘿蔔, 甜不辣, 虱目魚丸		
	9/24	四	紫米飯	蜜汁烤雞排	黃瓜鮮菇	有機蔬菜	玉米排骨湯	優酪乳	
		食材明細	雞排, 蒜頭, 蜂蜜	大黃瓜, 金針菇, 紅蘿蔔, 絞蒜仁		玉米粒, 龍骨丁			
9/25	五	中秋節放假一天							
W5	9/28	一	教師節放假一天						
	9/29	二	芝麻飯	醬淋魚片	冬瓜燜雞	有機蔬菜	黃豆芽肉絲湯		
		雙主菜	食材明細	鯖魚片, 蔥, 薑絲	雞丁, 冬瓜		黃豆芽肉絲		
9/30	三	麵食	肉絲羹麵線	五香滷味	青菜	蒸豆沙包	水果		
		食材明細	麵線, 肉絲, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 柴魚片	肉丁, 海帶結, 米血, 白蘿蔔		豆沙包			

◎本菜單含有甲殼類、花生、乳品類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等及其各類製品，不適合對其過敏體質者食用。

