

## 屏東縣立萬新國民中學

115年

10月份

## 午餐菜單

| 日期    | 星期 | 主食   | 主菜          | 副食一       | 副食二    | 湯品      | 其他    |
|-------|----|------|-------------|-----------|--------|---------|-------|
| 10/1  | 週四 | 糙米飯  | 沙嗲雞丁        | 毛豆拌豆干     | 有機蔬菜   | 黃瓜湯     | 鮮奶    |
| 10/2  | 週五 | 芝麻米飯 | 油蔥肉燥        | 玉米炒蛋      | 有機蔬菜   | 紅豆薏仁甜湯  |       |
| 10/5  | 週一 | 白米飯  | 五味雞丁        | 木須肉       | 炒大陸妹   | 枸杞冬瓜    | 鮮奶    |
| 10/6  | 週二 |      | 紅蔥肉絲炒麵      | 燒賣×2      | 炒空心菜   | 味噌青菜蛋花  | 水果    |
| 10/7  | 週三 | 燕麥米飯 | 義式蕃茄豬柳      | 三杯油腐      | 有機蔬菜   | 扁蒲湯     |       |
| 10/8  | 週四 | 海苔飯  | 紫蘇梅燒雞       | 魚香炒蛋      | 有機蔬菜   | 酸辣湯     |       |
| 10/12 | 週一 | 白米飯  | 香酥雞肉排×1     | 沙茶冬粉      | 炒青花菜   | 薑絲海芽    |       |
| 10/13 | 週二 |      | 鍋燒麵         | 滷肉什錦      | 沙茶油菜   |         | 水果    |
| 10/14 | 週三 | 小米飯  | 鹽酥雞         | 毛豆炒蛋      | 鐵板豆芽菜  | 柴魚蘿蔔    |       |
| 10/15 | 週四 | 胚芽米飯 | 泡菜炒肉片       | 蒸蛋        | 有機蔬菜   | 什錦菌菇    |       |
| 10/16 | 週五 | 麥片米飯 | 九層塔燒雞       | 麻婆豆腐      | 有機蔬菜   | 檸檬山粉圓甜湯 | 鮮奶    |
| 10/19 | 週一 | 白米飯  | 乾蔥花生雞       | 咖哩肉末      | 炒大陸妹   | 冬瓜湯     |       |
| 10/20 | 週二 |      | 刈包×1&黑蜜肉排×1 | 炒酸菜絲&花生糖粉 | 炒高麗菜   | 麵線糊     | 水果    |
| 10/21 | 週三 | 海苔飯  | 甘梅香酥魚丁      | 白菜滷       | 炒青花菜   | 金針雞湯    | 履歷豆漿  |
| 10/22 | 週四 | 芝麻米飯 | 可樂滷豬腳       | 洋蔥炒蛋      | 有機蔬菜   | 薑絲黃瓜    | 鮮奶    |
| 10/23 | 週五 | 糙米飯  | 黑胡椒雞丁       | 嫩炒海帶根     | 有機蔬菜   | 蘿蔔湯     |       |
| 10/27 | 週二 |      | 皮蛋瘦肉粥       | 肉包×1      | 黑胡椒毛豆莢 |         | 水果、鮮奶 |
| 10/28 | 週三 | 白米飯  | 打拋豬肉        | 紅蘿蔔炒蛋     | 雙色花椰菜  | 藥膳排骨    |       |
| 10/29 | 週四 | 燕麥米飯 | 酸辣韓式炸雞      | 肉末玉米      | 有機蔬菜   | 高麗菜湯    |       |
| 10/30 | 週五 | 小米飯  | 紅燒肉         | 柴魚蒸蛋      | 有機蔬菜   | 綠豆西谷米甜湯 |       |

\*為因應七八年級露營活動，鮮奶供應改至10/5。

\*為因應第一次段考，鮮奶供應改至10/16。

\*為因應九年級畢業旅行，鮮奶供應改至10/27。

\* 本校午餐供應皆採國產豬肉。

\* 午餐菜色含有麩質、甲殼類、芒果、花生、堅果、芝麻、大豆、奶、蛋、魚類等及其製品,不適合對其過敏者食用。