

花蓮縣115學年度 國民小學10月葷食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一	附餐二
10月1日	星期四	糙米飯	椰香咖哩雞	沙茶豆干	時蔬	時蔬蛋花湯	水果	
10月2日	星期五	燕麥飯	糖醋肉丁	肉絲海根	時蔬	時瓜大骨湯	葡萄乾	
10月5日	星期一	白米飯	沙茶魚丁	螞蟻上樹	時蔬	針菇肉絲湯	海苔	
10月6日	星期二	糙米飯	瓜仔肉	時蔬炒蛋	時蔬	紫米薏仁湯	餐包	
10月7日	星期三	古早味拌麵	香酥雞排	拌麵配料	時蔬	三絲羹湯	堅果	
10月8日	星期四	海苔糙米飯	蒜泥白肉	茄汁豆腐	時蔬	榨菜肉絲湯	水果	
10月12日	星期一	白米飯	年糕燒雞	玉米炒蛋	時蔬	時瓜大骨湯	海苔	
10月13日	星期二	糙米飯	沙茶肉絲	芽香絞肉	時蔬	冬瓜仙草湯	餐包	
10月14日	星期三	古早味刈包	美味肉排	酸菜絞肉	時蔬	玉米濃湯粥	堅果	
10月15日	星期四	糙米飯	南瓜燒雞	海結油腐	時蔬	時蔬蛋花湯	水果	
10月16日	星期五	紅藜飯	鹹豬肉片	麻婆豆腐	時蔬	海芽蛋花湯	葡萄乾	有機豆奶
10月19日	星期一	白米飯	咖哩魚丁	螞蟻上樹	時蔬	時瓜雞湯	海苔	
10月20日	星期二	糙米飯	三杯雞	沙茶豆乾	時蔬	綠豆西谷米	餐包	
10月21日	星期三	米粉特餐	香酥雞塊	米粉配料	時蔬	三絲湯	堅果	
10月22日	星期四	糙米飯	榨菜肉絲	燴魚羹	時蔬	時瓜丸子湯	水果	
10月23日	星期五	紫米飯	茄汁燒雞	花椰豆皮	時蔬	紫菜蛋花湯	蔓越莓乾	有機豆奶
10月27日	星期二	白米飯	瓜仔肉	時蔬凍腐	時蔬	薏仁粉圓湯	堅果	
10月28日	星期三	炸醬特餐	鹹酥雞	炸醬配料	時蔬	海芽蛋花湯	餐包	
10月29日	星期四	糙米飯	滑蛋燒雞	時蔬絞肉	時蔬	時瓜枸杞湯	水果	
10月30日	星期五	小米飯	美味肉排	時蔬寬粉	時蔬	榨菜肉絲湯	葡萄乾	有機豆奶

※本公司使用國產豬肉

※產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。

※每周三及五食用有機蔬菜(第一周調整為周二、周四。)



花蓮縣115學年度 國民小學10月素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一	附餐二
10月1日	星期四	糙米飯	椰香咖哩雞	沙茶豆干	時蔬	時蔬蛋花湯	水果	
10月2日	星期五	燕麥飯	糖醋素肉丁	豆皮海根	時蔬	時瓜湯	葡萄乾	
10月5日	星期一	白米飯	沙茶凍腐	螞蟻上樹	時蔬	針菇湯	海苔	
10月6日	星期二	糙米飯	瓜仔干丁	時蔬炒蛋	時蔬	紫米薏仁湯	餐包	
10月7日	星期三	古早味拌麵	美味素排	拌麵配料	時蔬	三絲羹湯	堅果	
10月8日	星期四	海苔糙米飯	時蔬麵腸	茄汁豆腐	時蔬	榨菜湯	水果	
10月12日	星期一	白米飯	年糕燒雞	玉米炒蛋	時蔬	時瓜湯	海苔	
10月13日	星期二	糙米飯	沙茶凍腐	芽香素絞肉	時蔬	冬瓜仙草湯	餐包	
10月14日	星期三	古早味刈包	美味豆包	酸菜素絞肉	時蔬	玉米濃湯粥	堅果	
10月15日	星期四	糙米飯	南瓜燒雞	海結油腐	時蔬	時蔬蛋花湯	水果	
10月16日	星期五	紅藜飯	時蔬素五花	麻婆豆腐	時蔬	海芽蛋花湯	葡萄乾	有機豆奶
10月19日	星期一	白米飯	咖哩百頁	螞蟻上樹	時蔬	時瓜湯	海苔	
10月20日	星期二	糙米飯	三杯油腐	沙茶豆乾	時蔬	綠豆西谷米	餐包	
10月21日	星期三	米粉特餐	美味素排	米粉配料	時蔬	三絲湯	堅果	
10月22日	星期四	糙米飯	榨菜豆乾	燴素肉羹	時蔬	時瓜素丸湯	水果	
10月23日	星期五	紫米飯	茄汁燒雞	花椰豆皮	時蔬	紫菜蛋花湯	蔓越莓乾	有機豆奶
10月27日	星期二	白米飯	瓜仔肉	時蔬凍腐	時蔬	薏仁粉圓湯	堅果	
10月28日	星期三	炸醬特餐	時蔬凍腐	炸醬配料	時蔬	海芽蛋花湯	餐包	
10月29日	星期四	糙米飯	滑蛋燒雞	時蔬素絞肉	時蔬	時瓜枸杞湯	水果	
10月30日	星期五	小米飯	美味豆包	時蔬寬粉	時蔬	榨菜湯	葡萄乾	有機豆奶

※產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。
 ※每周三及五食用有機蔬菜(第一周調整為周二、周四。)

