

淡江高中附設純德小學113年10月餐點表

| 日期 | 星期 | 午餐 | | | | | | 午點 | 午餐營養分析 | | | | | | 午點熱量 (kcal) |
|----|----|------------------|---------------------|-------------------------|-----|--------------------|----|----------|-------------|---------|--------|-----------|--------|--------|-------------|
| | | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 湯 | 水果 | | 全日熱量 (kcal) | 蛋白質 (g) | 脂肪 (g) | 碳水化合物 (g) | 纖維 (g) | 鈉 (mg) | |
| 1 | 二 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 米血雞 雞肉、米血塊、蔬菜<燒> | 蔬炒竹筍 竹筍、蔬菜<炒> | 青菜 | 大滷湯 非基改豆腐、蔬菜 | ✓ | 烏醋拌麵 | 4,2 | 2.3 | 1.8 | 2.9 | -- | 693.0 | 189 |
| 2 | 三 | 地瓜飯 白米、地瓜 | 壽喜燒豬肉 豬肉、蔬菜<燒> | 醬燒冬粉 冬粉、蔬菜<燒> | 青菜 | 黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨 | ✓ | 關東煮 | 4,2 | 2.3 | 1.8 | 2.9 | -- | 693.0 | 189 |
| 3 | 四 | 十穀飯 白米、十穀 | 鹹酥雞 雞肉<炸> | 白菜滷 白菜、蔬菜<煮> | 青菜 | 肉骨茶湯 洋芋、肉骨茶包 | ✓ | 海苔薯條 | 4,2 | 2.3 | 1.8 | 2.9 | -- | 693.0 | 189 |
| 4 | 五 | 肉絲炒麵+時令蔬菜+玉米濃湯 | | | | | | 肉包+豆漿 | 4,2 | 2.3 | 1.8 | 2.9 | -- | 693.0 | 260 |
| 7 | 一 | 白飯 白米 | 打拋肉片 豬肉、蔬菜<燒> | 蒜香高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒> | 青菜 | 竹筍雞湯 竹筍、帶骨雞塊 | ✓ | 鬆餅 | 4,2 | 2.3 | 1.8 | 2.9 | -- | 693.0 | 189 |
| 8 | 二 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 蜜汁翅小腿x2 翅小腿<煮> | 海絲拌干絲 海帶絲、豆干絲、蔬菜<煮> | 青菜 | 蘿蔔湯 白蘿蔔 | ✓ | 肉羹麵 | 4,2 | 2.3 | 1.8 | 2.9 | -- | 693.0 | 189 |
| 9 | 三 | 地瓜飯 白米、地瓜 | 白醬豬肉 豬肉、洋芋、蔬菜<燴> | 魷魚丸子x2 魷魚丸<烤> | 青菜 | 玉米蛋花湯 非基改玉米、雞蛋 | ✓ | 蘿蔔糕 | 4,2 | 2.3 | 1.8 | 2.9 | -- | 693.0 | 189 |
| 10 | 四 | ~雙十節放假~ | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 五 | 咖哩飯+時令蔬菜+味噌豆腐湯 | | | | | | 芝麻包+冬瓜茶 | 4,2 | 2.0 | 1.9 | 2.5 | -- | 618.0 | 248 |
| 14 | 一 | 白飯 白米 | 烤豬排x1 豬排<烤> | 洋蔥甜保 甜不辣、蔬菜<炒> | 青菜 | 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋 | ✓ | 鍋燒意麵 | 5,0 | 2.3 | 1.8 | 2.9 | -- | 693.0 | 150 |
| 15 | 二 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 年糕燒雞 雞肉、泡菜、年糕<煮> | 玉米干丁 非基改豆干丁、非基改玉米<炒> | 青菜 | 薑絲冬瓜湯 薑、冬瓜 | | 鍋貼 | | | | | | | |
| 16 | 三 | 地瓜飯 白米、地瓜 | 蒜泥白肉 豬肉、蔬菜<燒> | 麥克雞塊x2 雞塊<炸> | 青菜 | 芹香魚丸湯 芹菜、魚丸、蔬菜 | ✓ | 米苔目鹹湯 | 4,2 | 2.3 | 1.8 | 2.9 | -- | 693.0 | 189 |
| 17 | 四 | 十穀飯 白米、十穀 | 蔥油雞 雞肉、蘿蔔、蔬菜<煮> | 洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋<炒> | 青菜 | 豆腐青菜湯 非基改豆腐、青菜 | ✓ | 皮蛋瘦肉粥 | 4,2 | 2.3 | 1.8 | 2.9 | -- | 693.0 | 189 |
| 18 | 五 | 肉醬義大利麵+時令蔬菜+洋芋濃湯 | | | | | | 黑糖饅頭+綠豆湯 | 4,2 | 2.2 | 1.5 | 2.9 | -- | 678.0 | 248 |
| 21 | 一 | 白飯 白米 | 糖醋雞丁 雞肉、蔬菜<燒> | 蔬炒竹筍 竹筍、蔬菜<炒> | 青菜 | 高麗蔬菜湯 高麗菜、蔬菜 | ✓ | 地瓜甜湯 | 4,2 | 2.3 | 1.8 | 2.9 | -- | 693.0 | 0 |
| 22 | 二 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜<燴> | 芝麻四季豆 芝麻、四季豆<煮> | 青菜 | 香菇雞湯 香菇、帶骨雞丁 | ✓ | 麵線羹 | 4,2 | 2.3 | 1.8 | 2.9 | -- | 693.0 | 189 |
| 23 | 三 | 地瓜飯 白米、地瓜 | 麥香雞x1 麥香雞<炸> | 瓜仔肉 豬肉、非基改豆干、蔬菜<油> | 青菜 | 酸辣湯 非基改豆腐、蔬菜 | ✓ | 肉絲飯條 | 4,2 | 2.3 | 1.8 | 2.9 | -- | 693.0 | 189 |
| 24 | 四 | 十穀飯 白米、十穀 | 京醬肉柳 豬肉柳、蔬菜<煮> | 海山醬蘿蔔 蘿蔔、蔬菜<煮> | 青菜 | 海結燉湯 海帶結、排骨 | ✓ | 玉米烤堡 | 4,2 | 2.3 | 1.8 | 2.9 | -- | 693.0 | 189 |
| 25 | 五 | 豬肉燴飯+時令鮮蔬+薏仁排骨湯 | | | | | | 奶皇包+仙草蜜 | 4,2 | 2.2 | 1.9 | 2.9 | -- | 683.0 | 248 |
| 28 | 一 | 白飯 白米 | 豆瓣雞 雞肉、洋芋、蔬菜<燒> | 紅燒獅子頭x1 豬肉球<燒> | 青菜 | 榨菜肉絲湯 豬肉、榨菜 | ✓ | 醬油拉麵 | 4,2 | 2.3 | 1.8 | 2.9 | -- | 693.0 | 0 |
| 29 | 二 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 孜然肉片 豬肉、蔬菜<燒> | 紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔<炒> | 青菜 | 麻油雞湯 帶骨雞塊、鮮菇 | ✓ | 鮮肉餃子湯 | 4,2 | 2.3 | 1.8 | 2.9 | -- | 693.0 | 189 |
| 30 | 三 | 地瓜飯 白米、地瓜 | 無骨雞排x1 雞排<炸> | 滷豆皮 豆皮、蔬菜<油> | 青菜 | 味噌海芽湯 非基改豆腐、海帶芽 | ✓ | 起司通心粉 | 4,2 | 2.3 | 1.8 | 2.9 | -- | 693.0 | 189 |
| 31 | 四 | 十穀飯 白米、十穀 | 筍干滷肉 豬肉、竹筍、蔬菜<油> | 可樂餅x1 可樂餅<炸> | 青菜 | 魷魚羹湯 魷魚、蔬菜 | ✓ | 香菇肉絲意麵 | 4,2 | 2.3 | 1.8 | 2.9 | -- | 693.0 | 189 |

●本公司所使用生鮮豬肉及其調理製品之來源皆為台灣豬肉

