



民雄國中111年10月份菜單



週一	週二	週三	週四	週五
10月03日	10月04日	10月05日	10月06日	
白米飯 卡拉雞腿排 紅蘿蔔炒蛋 蔬菜豆腐 季節時蔬 蘿蔔排骨湯	五穀飯 玉米豆乾丁 香嫩滷豬 香滷獅子頭 季節時蔬 瓜瓜煲湯	白米飯 黃金雞腿 滷味拼盤 阿婆滷蛋 季節時蔬 芋頭西米露	白米飯 香香翅小腿 日式豬排 白菜滷 季節時蔬 豆腐味噌湯	
全穀雜糧6.4份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉3.0份 油脂2.5份 水果 份 熱量836大卡	全穀雜糧6.3份 蔬菜1.9份 蛋豆魚肉2.8份 油脂2.5份 水果 份 熱量 815大卡	全穀雜糧6.4份 蔬菜1.8份 蛋豆魚3.0份 油脂2.6份 水果 份 熱量833大卡	全穀雜糧6.5份 蔬菜2.1份 蛋豆魚肉2.6份 油脂2.2份 水果 份 熱量803大卡	
 雙十國慶				
10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
白米飯 雞米花 三杯香味菇 鮮蔬寬粉 季節時蔬 玉米蛋花湯	糙米飯 橙汁排骨 濃香咖哩 開陽大白菜 季節時蔬 竹筍排骨湯	白米飯 宮保小雞腿2 巷口滷味 柴香花枝丸 季節時蔬 檸檬山粉圓	白米飯 拿坡里肉片 澎湖小雞塊2 毛豆干丁 季節時蔬 昆布蔬菜湯	白米飯 砂鍋魚 瓜仔肉燥 古早味香腸 日式大根湯 鮮菇炒花菜
全穀雜糧6.5份 蔬菜2.1份 蛋豆魚肉2.6份 油脂2.5份 水果 份 熱量813大卡	全穀雜糧6.3份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.8份 油脂2.2份 水果 份 熱量800大卡	全穀雜糧6.4份 蔬菜1.9份 蛋豆魚肉2.9份 油脂2.6份 水果 份 熱量813大卡	全穀雜糧6.4份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.6份 油脂2.5份 水果 份 熱量808大卡	全穀雜糧6.3份 蔬菜2.2份 蛋豆魚肉3.0份 油脂2.4份 水果 份 熱量830大卡
10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
白米飯 黑蜜里肌肉排 玉米炒蛋 豆腐粉絲煲 季節時蔬 味噌湯	燕麥飯 洋蔥雞丁 白醬馬鈴薯 玉米香酥餅 時蔬炒肉絲 肉骨茶湯	白米飯 嫩滷豬排 水嫩蒸蛋 香菇魚羹 季節時蔬 芋兒珍珠/履歷豆奶	白米飯 椒鹽棒棒腿 田園咖哩 滷福州丸 季節時蔬 白玉排骨湯	白米飯 蒲燒鯨魚 肉絲炒銀芽 小蝦排 季節時蔬 青菜小魚乾湯
全穀雜糧6.3份 蔬菜2.2份 蛋豆魚肉3.0份 油脂2.4份 水果 份 熱量830大卡	全穀雜糧6.6份 蔬菜2.3份 蛋豆魚肉2.9份 油脂2.6份 水果 份 熱量847大卡	全穀雜糧6.4份 蔬菜2.1份 蛋豆魚肉2.8份 油脂2.5份 水果 份 熱量801大卡	全穀雜糧6.5份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.8份 油脂2.8份 水果 份 熱量864大卡	全穀雜糧6.7份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.7份 油脂2.4份 水果 份 熱量839大卡
10月31日				
白米飯 卡拉脆雞 洋蔥炒蛋 蜜汁醬干 季節時蔬 當歸麵線湯				
全穀雜糧6.6份 蔬菜2.1份 蛋豆魚肉2.6份 油脂2.2份 水果 份 熱量810大卡				



梅景食品股份有限公司 用真誠態度為您服務！

電話：05-5882573 傳真：05-5880580