溪埔國民中學　115 年　10月　　午餐菜單

（被供餐學校：溪埔國小、姑山國小、興田國小、嶺口國小）

日期	主食	主菜	半葷素	蔬菜	湯品	附餐
1（四）	白飯	鐵板豆腐●	番麥炒蛋●	蒜香青江菜	紅豆湯圓	鮮奶●
2（五）	白飯	什錦肉片	刺瓜燴魚丸●	蒜香油菜	蘿蔔海結湯	木瓜
5（一）	小米飯	宮保雞丁	麻婆豆腐●	蒜香雙花菜	紫菜蛋花湯●	香蕉
6（二）	白飯	蒜泥白肉	竹筍炒雞絲	薑絲油菜	關東煮●	低脂優格●
7（三）	香腸炒飯-白飯	香腸炒飯-配料●	香酥雞腿 X1		酸辣湯●	
8（四）	白飯	蔥燒黑胡椒素排 X1	蕃茄炒蛋●	紅 K 尼龍白菜	雙圓甜湯	鮮奶●
12（一）	五穀飯	梅干扣肉	洋蔥炒黑輪●	雲耳青江菜	花瓜雞湯	香蕉
13（二）	白飯	酥炸烏魚丁●	扁蒲燴肉片	蒜香高麗菜	味噌湯●	優酪乳●
14（三）	蘑菇鐵板麵-麵條●	蘑菇鐵板麵-配料●	漢堡包 X1●	卡啦雞排 X1	玉米濃湯●	
15（四）	燕麥飯	滷素香菇肉燥●	三杯干丁杏鮑菇●	蒜香油菜	珍珠仙草湯	鮮奶●
16（五）	白飯	紅燒雞肉	豆芽炒肉絲	薑絲萵苣	里港餛飩湯	香蕉
19（一）	白飯	粉蒸排骨	客家小炒●	蒜香青江菜	香菇雞湯	木瓜
20（二）	糙米飯	咖哩雞	培根高麗菜	紅 K 雙花菜	黃瓜排骨湯	黑豆漿●
21（三）	飯湯-白飯	飯湯-配料●	鍋貼 X2●			燻雞起司夾心包 X1●
22（四）	小米飯	宮保百頁●	素沙茶滷白菜●	蒜香油菜	檸檬山粉圓	鮮奶●
23（五）	白飯	沙茶蔥爆雞	紅蘿蔔炒蛋●	蒜香尼龍菜	冬菜虱目魚丸湯●	香蕉
27（二）	白飯	蔥爆豬肉	柳松菇炒雞柳	薑絲萵苣	三絲湯	果汁
28（三）	炸醬麵-麵條●	炸醬麵-配料	韓式炒年糕	蒜香雙花菜	紫菜貢丸湯	
29（四）	五穀飯	義式羅勒鮮菇燴汁	醬香豆乾海帶●	芝香油菜	綠豆湯	鮮奶●
30（五）	白飯	豆腐乳雞丁●	腐皮甘藍●	蒜香青江菜	竹筍龍骨湯	香蕉

備註：1.若遇特殊情形(如颱風天.缺貨.停水/電)，廚房營養部會視情況更改菜單，並告知主管機關。

2.每週一.五供應水果、每週二、四供應飲品。

3.本校使用「國產蛋/豬/雞肉」及「非基改豆製品」，蔬果類優先採取當季國產食材。

4.標示「●」為衛福部公告11種(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等)及其製品含有致過敏性食品及其製品名稱，**倘有體質過敏者，請至校園食材登錄平台查詢相關食材資訊，並避免食用**。

5.「水果」供應以當季做參考，實際供應仍以當下果農現貨供應為主。

6.本校午餐熱量依國中標準提供800～930大卡/餐、國小標準提供1-3年級620～720大卡/餐，符合教育部規範。
國小標準提供4-6年級720～830大卡/餐，符合教育部規範。

溪埔國中廚房營養部　　許仁杰營養師