

# 【軒泰食品】106年10月 上湖國小菜單

| 日期    | 星期 | 主食                 | 主菜                               | 副菜                             | 青菜   | 湯品                              | 餐點 | 上午點心         | 下午點心         |
|-------|----|--------------------|----------------------------------|--------------------------------|------|---------------------------------|----|--------------|--------------|
| 10/2  | 一  | 香0米飯<br>白米         | 冬瓜燒肉<br>冬瓜, 肉丁, 薑絲黃豆醬            | 薑絲海茸<br>海茸, 薑絲, 九層塔, 紅蘿蔔絲      | 吉園圃  | 青木瓜枸杞湯<br>青木瓜, 大骨, 薑片, 枸杞       |    | 鮮奶+玉米脆片      | 肉絲麵線         |
| 10/3  | 二  | 糙米飯<br>白米, 糙米      | 茄汁燒雞<br>雞丁, 大蕃茄, 馬鈴薯, 洋蔥         | 絲瓜金茸<br>絲瓜, 木耳絲, 金針菇, 薑絲       | 有機青菜 | 鹹鳳梨冬瓜湯<br>雞架, 冬瓜, 鳳梨, 鹹鳳梨醬      | 水果 | 銀絲卷+紅茶       | 雞絲麵          |
| 10/4  | 三  | 中秋節休假              |                                  |                                |      |                                 |    |              |              |
| 10/5  | 四  | 燕麥飯<br>白米, 燕麥粒     | 三杯魚丁<br>魚丁, 洋蔥, 小黃瓜, 九層塔         | 黃瓜鮮菇<br>大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳絲, 杏鮑菇     | 有機青菜 | 豆漿<br>黃豆, 二砂                    |    | 翡翠吻魚粥        | 花生豆花         |
| 10/6  | 五  | 香0米飯<br>白米         | 雙豆燒肉<br>黑豆, 黃豆, 肉丁, 青蔥, 白蘿蔔      | 扁蒲鮮燴<br>扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦米, 寬粉條       | 青菜   | 海芽味噌湯<br>乾海帶芽, 青蔥, 味噌, 豆腐       |    | 關東煮          | 地瓜煎餅+麥茶      |
| 10/9  | 一  | 國慶日調假              |                                  |                                |      |                                 |    |              |              |
| 10/10 | 二  | 國慶日補假              |                                  |                                |      |                                 |    |              |              |
| 10/11 | 三  | 特餐                 | 夏威夷炒飯<br>洋蔥, 絞肉, 鳳梨罐, 葡萄乾, 洗選蛋   | 泰式打拋豬<br>絞肉, 洋蔥, 三色丁, 豆干絞碎,    | 有機青菜 | 扁蒲大骨湯<br>扁蒲, 大骨, 木耳絲            |    | 雞塊+玉米蛋花湯     | 酸辣湯餃         |
| 10/12 | 四  | 胚芽飯<br>白米, 胚芽米     | 薑汁燒肉<br>洋蔥, 薑絲, 肉片, 黃豆芽          | 塔香紫茄<br>茄子, 絞肉, 九層塔, 檸檬絲       | 有機青菜 | 豆漿<br>黃豆, 二砂                    |    | 饅頭夾蛋+米漿      | 蘿蔔糕湯         |
| 10/13 | 五  | 香0米飯<br>白米         | 三杯雞<br>雞丁, 大溪豆干, 薑片, 青蔥, 黑麻油     | 玉米蒸蛋<br>玉米粒, 洗選蛋               | 吉園圃  | 養生元氣湯<br>刈薯, 乾昆布, 薑絲, 枸杞        |    | 銀魚粥          | 玉米條+菇菇湯      |
| 10/16 | 一  | 香0米飯<br>白米         | 咖哩雞<br>雞丁, 洋蔥, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩粉     | 油片白菜<br>大白菜, 紅蘿蔔, 油片絲, 蝦米      | 吉園圃  | 薑絲冬瓜湯<br>冬瓜, 薑絲, 大骨             |    | 肉絲麵線         | 紫米薏仁粥        |
| 10/17 | 二  | 糙米飯<br>白米, 糙米      | 香菇瓜仔肉<br>全瘦絞肉, 紋花瓜, 刈薯, 洋蔥, 生香菇, | 鮮瓜肉絲<br>冬瓜, 肉絲, 木耳絲, 紅蘿蔔       | 有機青菜 | 綠豆南瓜湯<br>南瓜, 綠豆, 二砂             | 水果 | 葡萄吐司 優酪乳     | 榨菜肉絲麵        |
| 10/18 | 三  | 特餐                 | 茄汁義大利麵<br>烏龍麵, 洋蔥, 蕃茄醬, 絞肉, 三色丁  | 菇炒雙花<br>青花菜, 白花菜, 金針菇, 紅蘿蔔, 肉片 | 有機青菜 | 玉米濃湯<br>玉米粒, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 洗選蛋, |    | 炸醬麵+海芽湯      | 五穀養生粥        |
| 10/19 | 四  | 芝麻飯<br>白米, 黑芝麻     | 香酥魚<br>鹹鯖魚                       | 海芽燴蛋<br>乾海帶芽, 洗選蛋, 洋蔥          | 有機青菜 | 豆漿<br>黃豆, 二砂                    |    | 桂圓養生粥        | 綜合丸片湯        |
| 10/20 | 五  | 香0米飯<br>白米         | 蓮棗燒雞<br>紅棗, 雪蓮子, 雞丁, 薑片          | 回鍋干片<br>豆干片, 高麗菜, 洋蔥, 青蔥       | 青菜   | 蘿蔔大骨湯<br>白蘿蔔, 大骨, 紅蘿蔔丁          |    | 小饅頭<br>玉米蛋花湯 | 薑汁豆花         |
| 10/23 | 一  | 香0米飯<br>白米         | 蔥油雞<br>雞丁, 青蔥, 薑絲, 白蘿蔔, 紅蘿蔔,     | 彩丁炒蛋<br>三色丁, 洗選蛋               | 吉園圃  | 蔬菜鮮菇湯<br>高麗菜, 金針菇, 西芹, 大骨       |    | 小湯包+豆漿       | 蕃茄木須麵        |
| 10/24 | 二  | 糙米飯<br>白米, 糙米      | 粉蒸肉<br>地瓜, 肉丁, 蒸肉粉               | 刈薯三絲<br>刈薯, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳絲       | 有機青菜 | 蘿蔔枸杞湯<br>白蘿蔔, 枸杞                | 水果 | 雲吞湯麵         | 香菇茶碗蒸        |
| 10/25 | 三  | 特餐                 | 高麗菜飯<br>高麗菜, 肉絲, 三色丁, 蝦米         | 香滷雞腿<br>雞腿, 滷包                 | 有機青菜 | 木瓜大骨湯<br>青木瓜, 大骨, 薑絲            |    | 杯子蛋糕+麥茶      | 雞茸蔬菜粥        |
| 10/26 | 四  | 十穀飯<br>白米, 五穀米     | 茄汁淋魚<br>魚片, 洋蔥, 蕃茄醬              | 鮮燴冬瓜<br>冬瓜, 木耳絲, 紅蘿蔔, 蝦皮,      | 有機青菜 | 豆漿<br>黃豆, 二砂                    |    | 鍋貼+豬血湯       | 玉米薯丁濃湯麵      |
| 10/27 | 五  | 環保蔬食<br>香0米飯<br>白米 | 海結豆腐<br>海帶結, 豆腐, 白蘿蔔             | 蛋酥白菜<br>大白菜, 洗選蛋, 紅蘿蔔, 木耳絲     | 青菜   | 紫菜蛋花湯<br>紫菜, 洗選蛋, 青蔥, 薑絲        |    | 鮮肉包+米漿       | 甜不辣蘿蔔湯       |
| 10/30 | 一  | 環保蔬食<br>香0米飯<br>白米 | 醬爆肉<br>肉片, 豆干片, 黑豆辦醬             | 黃瓜鮮燴<br>大黃瓜, 雪花片               | 吉園圃  | 白菜粉絲湯<br>大白菜, 粉絲, 大骨            |    | 魷魚羹麵         | 草莓吐司<br>決明子茶 |
| 10/31 | 二  | 糙米飯<br>白米, 糙米      | 馬鈴薯燉雞<br>雞丁, 馬鈴薯, 洋蔥,            | 木鬚什錦<br>木耳絲, 油片絲, 刈薯, 紅蘿蔔,     | 有機青菜 | 絲瓜蛋花湯<br>絲瓜, 洗選蛋, 薑絲            | 水果 | 八寶粥          | 蛋餅+豆漿        |