

# 【軒泰食品】107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	
10/1	一	香Q米飯 白米	冬瓜燒肉 冬瓜, 肉丁, 薑絲, 黃豆醬	薑絲海茸 海茸, 薑絲, 九層塔, 紅蘿蔔絲	吉園圃	青木瓜枸杞湯 青木瓜, 大骨, 薑片, 枸杞		鮮奶+玉米脆片	肉絲麵線+水果	
10/2	二	糙米飯 白米, 糙米	茄汁燒雞 雞丁, 大蕃茄, 馬鈴薯, 洋葱	絲瓜金茸 絲瓜, 木耳絲, 金針菇, 薑絲	有機時蔬	鹹鳳梨冬瓜湯 雞架, 冬瓜, 鳳梨, 鹹鳳梨醬	水果	銀絲卷+豆漿	雞絲麵	
10/3	三	特餐	什錦蛋炒飯 三色丁, 洋葱, 洗選蛋, 青蔥, 絞肉	蠔油什錦 雞丁, 四分干丁, 鮑魚菇	時蔬	芽菜元氣湯 大蕃茄, 馬鈴薯, 黃豆芽, 雞架		雞塊+玉米蛋花湯	酸辣湯餃+水果	
10/4	四	燕麥飯 白米, 燕麥粒	三杯魚丁 魚丁, 洋葱, 小黃瓜, 九層塔	黃瓜鮮菇 大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳絲, 杏鮑菇	有機時蔬	豆漿 黃豆, 二砂		翡翠吻魚粥	花生豆花+水果	
10/5	五	香Q米飯 白米	雙豆燒肉 黑豆, 黃豆, 肉丁, 青蔥, 白蘿蔔	扁蒲鮮燴 扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦米, 寬粉條	有機時蔬	海芽味噌湯 乾海帶芽, 青蔥, 味噌, 豆腐		關東煮	地瓜煎餅+麥茶+水果	
10/8	一	香Q米飯 白米	蘿蔔燒肉 肉丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	奶香洋芋 馬鈴薯, 洋葱, 濃湯粉, 絞肉	吉園圃	酸辣湯 木耳絲, 刈薯, 紅蘿蔔, 洗選蛋, 豆腐		鹹稀飯	貓耳朵湯+水果	
10/9	二	糙米飯 白米, 糙米	破布子蒸魚 魚片, 破布子	五彩海帶 海帶絲, 紅蘿蔔絲, 芹菜	有機時蔬	綠豆南瓜湯 南瓜, 綠豆, 二砂	水果	蔥油餅+豆漿	蒸蛋+味噌湯	
10/10	三	<b>雙十節</b>								
10/11	四	麥片飯 白米, 麥片	薑汁燒肉 洋葱, 薑絲, 肉片, 黃豆芽	塔香紫茄 茄子, 絞肉, 九層塔, 榨菜絲	有機青菜	豆漿 黃豆, 二砂		饅頭夾蛋+米漿	蘿蔔糕湯+水果	
10/12	五	香Q米飯 白米	三杯雞 雞丁, 大溪豆干, 薑片, 青蔥, 黑麻油	玉米蒸蛋 玉米粒, 洗選蛋	有機青菜	養生元氣湯 刈薯, 乾昆布, 薑絲, 枸杞		銀魚粥	玉米條+菇菇湯+水果	
10/15	一	香Q米飯 白米	咖哩雞 雞丁, 洋葱, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩粉	油片白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 油片絲, 蝦米	吉園圃	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑絲, 大骨		肉絲麵線	紫米薏仁粥+水果	
10/16	二	糙米飯 白米, 糙米	香菇瓜仔肉 全瘦絞肉, 絞花瓜, 刈薯, 洋葱, 生香菇	鮮瓜肉絲 扁蒲, 肉絲, 木耳絲, 紅蘿蔔	有機時蔬	絲瓜蛋花湯 絲瓜, 洗選蛋, 薑絲	水果	葡萄吐司+優酪乳	榨菜肉絲麵	
10/17	三	特餐	茄汁義大利麵 烏龍麵, 洋葱, 蕃茄醬, 絞肉, 三色丁	菇炒雙花 青花菜, 白花菜, 金針菇, 紅蘿蔔, 肉片	時蔬	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 洋葱, 紅蘿蔔, 洗選蛋		炸醬麵+海芽湯	五穀養生粥+水果	
10/18	四	芝麻飯 白米, 黑芝麻	香酥魚 鹹鯖魚	海芽燴蛋 乾海帶芽, 洗選蛋, 洋葱	有機時蔬	豆漿 黃豆, 二砂		桂圓養生粥	綜合丸片湯+水果	
10/19	五	香Q米飯 白米	蓮棗燒雞 紅棗, 雪蓮子, 雞丁, 薑片	回鍋干片 豆干片, 高麗菜, 洋葱, 青蔥	有機時蔬	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔, 大骨, 紅蘿蔔丁		小饅頭 玉米蛋花湯	薑汁豆花+水果	
10/22	一	香Q米飯 白米	蔥油雞 雞丁, 青蔥, 薑絲, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	蛋酥白菜 大白菜, 洗選蛋, 紅蘿蔔, 木耳絲	吉園圃	蔬菜鮮菇湯 高麗菜, 金針菇, 西芹, 大骨		小湯包+豆漿	蕃茄木須麵+水果	
10/23	二	糙米飯 白米, 糙米	粉蒸肉 地瓜, 肉丁, 蒸肉粉	刈薯三絲 刈薯, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳絲	有機時蔬	仙草蜜 仙草, 二砂	水果	雲吞湯麵	香菇茶碗蒸	
10/24	三	特餐	高麗菜飯 高麗菜, 肉絲, 三色丁, 蝦米	香滷雞腿 雞腿, 滷包	時蔬	木瓜大骨湯 青木瓜, 大骨, 薑絲		杯子蛋糕+麥茶	雞茸蔬菜粥+水果	
10/25	四	五穀飯 白米, 五穀米	茄汁淋魚 魚片, 洋葱, 蕃茄醬	鮮燴冬瓜 冬瓜, 木耳絲, 紅蘿蔔, 蝦皮	有機時蔬	豆漿 黃豆, 二砂		鍋貼+豬血湯	玉米薯丁濃湯麵+水果	
10/26	五	環保蔬食 香Q米飯 白米	海結豆腐 海帶結, 豆腐, 白蘿蔔	彩丁炒蛋 三色丁, 洗選蛋	有機時蔬	紫菜蛋花湯 紫菜, 洗選蛋, 青蔥, 薑絲	乳品	鮮肉包+米漿	甜不辣蘿蔔湯+水果	
10/29	一	香Q米飯 白米	醬爆肉 肉片, 豆干片, 黑豆辨醬	黃瓜鮮燴 大黃瓜, 雪花片	吉園圃	白菜粉絲湯 大白菜, 粉絲, 大骨		魷魚羹麵	草莓吐司+決明子茶+水果	
10/30	二	糙米飯 白米, 糙米	馬鈴薯燉雞 雞丁, 馬鈴薯, 洋葱	木鬚什錦 木耳絲, 油片絲, 刈薯, 紅蘿蔔	有機時蔬	蘿蔔枸杞湯 白蘿蔔, 枸杞	水果	八寶粥	蛋餅+豆漿	