


國立東港海事113年10月午餐菜單

日期	星期	主食	副食				湯	水果	全穀 雜糧 類 (份)	豆魚 蛋白 肉類 (份)	乳品類 (份)	油脂 與堅 果種 子類 (份)	水果 類 (份)	熱量kcal
			蒜泥白肉	玉米炒毛豆	蒸水餃3粒	季節時蔬			6.2	2.7	2.1	3.0	1.0	
10月1日	二	薏仁飯	蒜泥白肉	玉米炒毛豆	蒸水餃3粒	季節時蔬	酸辣湯	水果	6.2	2.7	2.1	3.0	1.0	884
10月2日	三	白飯	香料干烹雞	螞蟻上樹	下飯肉燥	季節時蔬	海帶芽蛋花湯		5.8	3.2	2.0	3.0		831
10月3日	四	白飯	筍干燒肉	雙色炒蛋	塔香海茸	季節時蔬	冬瓜龍骨湯		6.0	2.8	2.4	3.0		825
10月4日	五	白飯	蠔油雞丁	高麗菜炒培根	紅燒油腐丁	季節時蔬	QQ麥仁湯		6.3	2.7	2.1	3.0		831
10月7日	一	白飯	義式香草紙包雞	大白菜扒魚蛋	黑輪條1條	季節時蔬	味噌豆枝湯		5.5	3.1	2.2	3.0		808
10月8日	二	糙米飯	泰式打拋肉	嫩蛋花椰	小黃瓜炒肉片	季節時蔬	金針菇排骨湯	水果	5.8	2.7	3.1	3.0	1.0	881
10月9日	三	炸醬麵	香滷雞翅	洋蔥炒肉絲	什錦滷味(註1)	季節時蔬	玉米蛋花湯		5.8	3.2	2.0	3.0		831
10月10日	四	~國慶日放假~												0
10月11日	五	白飯	紐澳良炸雞塊 + 沙茶肉片	大黃瓜炒魚板	燒賣1粒	季節時蔬	芋頭西米露		5.8	2.7	3.1	3.0		821
10月14日	一	白飯	糖醋排骨	海帶三絲	咖哩魚蛋	季節時蔬	粉絲蛋花湯		5.7	2.8	2.5	3.0		807
10月15日	二	小米飯	冰糖醬雞	紅蘿蔔炒蛋	麥克雞塊3塊	季節時蔬	香菇龍骨湯	水果	5.6	3.0	2.6	3.0	1.0	877
10月16日	三	鍋燒雞絲麵	蔥燒豬排	紹子豆腐	芝麻醬拌什錦(註2)	季節時蔬			5.5	3.5	2.4	3.0		843
10月17日	四	白飯	沙茶雞丁	玉米肉末	扁蒲炒肉絲	季節時蔬	蘿蔔排骨湯		6.0	2.8	2.4	3.0		825
10月18日	五	白飯	冬瓜燉肉	香酥什錦(註3)	壽喜燒(註4)	季節時蔬	紅豆湯		6.3	2.7	2.1	3.0		831
10月21日	一	白飯	豆乳雞	紅燒魷魚羹	滷油豆腐1塊	季節時蔬	紫菜蛋花湯		5.9	3.0	2.5	3.0		836
10月22日	二	燕麥飯	豆豉排骨	塔香豆腐	芹香甜不辣	季節時蔬	酸菜豬血湯	水果	5.5	3.3	2.0	3.0	1.0	878
10月23日	三	什錦炒麵	起司雞排	豆干炒肉絲	菜脯炒蛋	季節時蔬	筍片龍骨湯		5.9	3.1	2.2	3.0		836
10月24日	四	白飯	梅干扣肉	什錦炒冬粉	白米珍珠丸1粒	季節時蔬	南瓜龍骨湯		5.6	2.9	2.2	3.0		800
10月25日	五	白飯	瓜子雞丁	炸物雙拼(註5)	火腿白菜	季節時蔬	綠豆湯		5.9	2.7	2.5	3.0		813
10月28日	一	白飯	宮保雞丁	蛋酥燴肉羹	小虱目魚排1塊	季節時蔬	冬菜排骨湯		6.3	2.7	1.6	3.0		819
10月29日	二	黑芝麻飯	東坡肉	洋芋三色	茄汁滑蛋豆腐	季節時蔬	枸杞雞湯	水果	5.9	2.6	2.4	3.0	1.0	863
10月30日	三	白飯	京醬肉片	培根花椰	麥克雞塊3塊	季節時蔬	粉絲蛋花湯		5.8	3.2	2.0	3.0		831
10月31日	四	白飯	蜜汁雞丁	炒三鮮(註6)	紅燒獅子頭	季節時蔬	玉米濃湯		6.0	2.8	2.4	3.0		825

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

◎菜單中「★」記號為本月新菜色 ◎有底色的日期為特色餐

本月份調味料供應商-1.油:美食家2.黑麻油:義興3.烏醋、白醋:穀盛4.鹽:台鹽5.糖:台糖6.沙茶醬:牛頭牌7.蕃茄醬:不倒翁8.咖哩粉:小磨坊9.醬油:金蘭

註1:白蘿蔔,高麗菜,黑輪,貢丸

註2:綠豆芽,火腿絲,干絲,紅蘿蔔

註3:地瓜,熱狗,豆腐

註4:高麗菜,洋蔥,雞蛋,肉絲,魚板,香菇

註5:黑輪,百頁豆腐

註6:西洋芹,肉絲,紅蘿蔔,杏鮑菇

