天青合食品股份有限公司

營養師：陳淑貞　　電話：(08)833-6915　　地址：屏東縣東港鎮興農里(路)1-23號

國立東港海事114年9月份午餐菜單

日期	星期	主食	副食				湯	水果	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal
9月1日	一	白飯	宮保雞丁	沙茶魷魚羹	小黃瓜炒黑輪	季節時蔬	涼薯龍骨湯		5.5	3.4	2.1		3.0		828
9月2日	二	糙米飯	蒜泥白肉	茄汁洋蔥豆包	螞蟻上樹	季節時蔬	關東煮湯	水果	5.6	3.3	2.0		3.0	1.0	885
9月3日	三	**大滷麵**	韓式雞丁	家常豆腐	白米珍珠丸1粒	季節時蔬			6.0	3.7	2.0		3.0		883
9月4日	四	白飯	馬鈴薯燉肉	什錦燴菜(註1)	小花枝排塊	季節時蔬	香菇雞湯		5.9	3.2	2.3		3.0		846
9月5日	五	麥片飯	蠔油雞丁	海帶滷百頁	玉米炒蛋	季節時蔬	綠豆湯		6.4	3.2	2.0		3.0		873
9月8日	一	白飯	豆乳雞	宮保高麗	五香肉燥	季節時蔬	南瓜排骨湯		6.1	3.4	2.2		3.0		872
9月9日	二	薏仁飯	梅干扣肉	海帶三絲	椒鹽雙拼(註2)	季節時蔬	粉絲蛋花湯	水果	5.8	3.0	2.1		3.0	1.0	879
9月10日	三	**什錦炒米粉**	香酥粉雞排	茄汁滑蛋豆腐	蒸芋泥包1粒	季節時蔬	冬瓜大骨湯		6.0	3.1	2.3		3.0		845
9月11日	四	白飯	咖哩雞丁	蛋酥燴肉羹	蒸鍋貼2個	季節時蔬	酸菜豬血湯		5.7	3.1	2.5		3.0		829
9月12日	五	糙米飯	蘿蔔燒肉	洋蔥炒蛋	豆干炒肉片	季節時蔬	檸檬山粉圓		5.6	3.2	2.4		3.0		827
9月15日	一	白飯	碎米雞丁	玉米肉末	塔香豆腐	季節時蔬	筍片龍骨湯		6.1	3.4	2.2		3.0		872
9月16日	二	黑芝麻飯	蠔油肉片	芝麻醬拌什錦	菜脯炒豆干	季節時蔬	海帶芽蛋花湯	水果	5.8	3.0	2.1		3.0	1.0	879
9月17日	三	白飯	義式紙包雞	培根白菜	塔香海茸炒肉絲	季節時蔬	四神湯		5.9	3.2	2.5		3.0		851
9月18日	四	白飯	京醬肉片	日式蒸蛋	滷黑輪條1條	季節時蔬	枸杞雞湯		5.7	3.3	2.1		3.0		834
9月19日	五	燕麥飯	***香滷雞塊+草莓口味蛋糕捲x1***	咖哩魚蛋	扁蒲炒肉絲	季節時蔬	紅豆湯		6.0	3.5	2.6		3.0		883
9月22日	一	白飯	瓜子雞丁	花椰菜炒火腿	滷油豆腐1塊	季節時蔬	鮮菇排骨湯		5.7	3.0	2.0		3.0		809
9月23日	二	胚芽飯	東坡肉	玉米炒毛豆	麥克雞塊3塊	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	5.7	2.9	2.0		3.0	1.0	862
9月24日	三	**紅燒豬肉麵**	魷魚排	家常豆腐	海帶根炒雞肉	季節時蔬			5.9	3.4	1.7		3.0		846
9月25日	四	白飯	豆豉燒肉	什錦炒冬粉	魷魚丸1粒	季節時蔬	味噌豆枝湯		5.5	3.3	2.1		3.0		820
9月26日	五	薏仁飯	香料干烹雞	紅蘿蔔炒蛋	大黃瓜炒蟹味棒	季節時蔬	芋香西米露		5.9	3.2	2.1		3.0		841
9月29日	一	~ 教師節連假 ~													0
9月30日	二	麥片飯	筍干燒肉	涼薯炒蛋	關東煮(註3)	季節時蔬	酸辣湯	水果	5.7	2.9	2.0		3.0	1.0	862

◎菜單中『★』記號為本月新菜色　　◎有底色的日期為特色餐

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

本月份調味料供應商－1.油：泰山2.黑麻油：義興3.烏醋、白醋：穀盛4.鹽：台鹽5.糖：味丹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:高麗菜.魚丸.筍干.杏鮑菇.紅蘿蔔.龍骨.木耳

註2:黑輪.米血

註3: 白蘿蔔.米血.魚丸.紅蘿蔔