

民生國中 114 學年上學期第 11 週午餐菜單

~ 葷 食 ~



11/10	11/11	11/12	11/13	11/14
小米飯	白米飯	幸福米	麵條	糙米飯
麻油雞丁	避風塘海鮮	紅燒排骨	奶油義大利麵 <small>本產品含有甲殼類，不適合對其過敏者使用</small>	香酥魚丁 <small>本產品含有魚類，不適合對其過敏者使用</small>
熱炒四色	螞蟻上樹	鮪魚炒蛋 <small>本產品含有蛋及魚類，不適合對其過敏者使用</small>	鍋貼	鐵板豆腐 <small>本產品含有豆類，不適合對其過敏者使用</small>
炒青江菜	炒空心菜	炒芥藍菜	炒小白菜	炒油菜
黃瓜魚丸湯 <small>本產品含有魚類，不適合對其過敏者使用</small>	豆絲蛋花湯 <small>本產品含有蛋類，不適合對其過敏者使用</small>	栗子雞湯	冬瓜排骨湯	榨菜金菇湯
水果		豆漿	水果	
主食-----5.2	主食-----5.7	主食-----5.3	主食-----5.8	主食-----5.0
魚肉蛋白-2.7	魚肉蛋白-1.5	魚肉蛋白-4.1	魚肉蛋白-2.0	魚肉蛋白-3.6
蔬菜-----1.3	蔬菜-----1.6	蔬菜-----1.1	蔬菜-----1.0	蔬菜-----1.1
水果-----0.0	水果-----0.0	水果-----0.0	水果-----1.0	水果-----0.0
油脂-----2.8	油脂-----2.8	油脂-----2.8	油脂-----2.8	油脂-----3.0
熱量-----768	熱量-----662	熱量-----812	熱量-----750	熱量-----764

~ 素 食 ~

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
麻油猴頭菇	醬燒蔬食	紅燒皮絲	奶油義大利麵	香酥蘿蔔糕
熱炒四色	螞蟻上樹	紅蘿蔔炒豆包	素餡餅	鐵板豆腐
炒青江菜	炒空心菜	炒芥藍菜	炒小白菜	炒油菜
黃瓜玉米湯	豆薯湯	香菇栗子湯	冬瓜素排湯	榨菜豆皮湯
水果		豆漿	水果	

〈本校一律使用國產豬肉牛肉食材〉

上表菜單食材（11/10~11/14），由豐富家提供。