

# 民生國中 114 學年上學期第 11 週午餐菜單

## ~ 葱 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 魚肉蛋白-2.7 蔬菜-----1.3 水果-----0.0 油脂-----2.8 熱量-----768	主食-----5.7 魚肉蛋白-1.5 蔬菜-----1.6 水果-----0.0 油脂-----2.8 熱量-----662	主食-----5.3 魚肉蛋白-4.1 蔬菜-----1.1 水果-----0.0 油脂-----2.8 熱量-----812	主食-----5.8 魚肉蛋白-2.0 蔬菜-----1.0 水果-----1.0 油脂-----2.8 熱量-----750	主食-----5.0 魚肉蛋白-3.6 蔬菜-----1.1 水果-----0.0 油脂-----3.0 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。