

民生國中 114 學年上學期第 13 週午餐菜單

~ 葱 食 ~

11/24	11/25	11/26	11/27	11/27
小米飯	白米飯	幸福米	麵條	白米飯
檸檬雞翅	醬燒肉片	香酥魚丁 <small>本產品含有魚類,不適合對其過敏者使用</small>	豚骨拉麵 <small>本產品含有蛋類,不適合對其過敏者使用</small>	三杯雞
塔香海苔	日式蒸蛋 <small>本產品含有蛋類,不適合對其過敏者使用</small>	鐵板豆腐 <small>本產品含有豆類,不適合對其過敏者使用</small>	奶酥麵包	玉米炒花椰 <small>本產品含有甲殼類,不適合對其過敏者使用</small>
炒油菜	炒小白菜	炒高麗菜	炒青江菜	炒美生菜
酸辣湯 <small>本產品含有豆及蛋類,不適合對其過敏者使用</small>	人參雞湯	榨菜金菇湯	味噌湯	刺瓜排骨湯
水果		優酪乳	水果	
主食-----5.0 魚肉蛋白-2.7 蔬菜-----1.1 水果-----1.0 油脂-----2.7 熱量-----745	主食-----5.2 魚肉蛋白-3.0 蔬菜-----1.2 水果-----0.0 油脂-----2.7 熱量-----722	主食-----5.0 魚肉蛋白-3.1 蔬菜-----1.1 水果-----0.0 油脂-----3.0 熱量-----728	主食-----6.1 魚肉蛋白-2.3 蔬菜-----1.0 水果-----1.0 油脂-----2.8 熱量-----793	主食-----5.9 魚肉蛋白-2.5 蔬菜-----1.3 水果-----0.0 油脂-----2.8 熱量-----741

~ 素 食 ~

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
茄汁豆腸	花生麵筋	香酥蘿蔔糕	玉米蔬菜拉麵	三杯杏鮑菇
塔香海苔	絲瓜什錦	鐵板豆腐	奶酥麵包	玉米炒花椰
炒油菜	炒小白菜	炒高麗菜	炒青江菜	炒美生菜
酸辣湯	蘿蔔玉米湯	榨菜豆皮湯	味噌湯	刺瓜素羊肉湯
水果		優酪乳	水果	

<本校一律使用國產豬肉牛肉食材>

上表菜單食材 (11/24~11/28) , 由佳隆提供。

