

民生國中 114 學年上學期第 13 週午餐菜單

~ 葷 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
塔香海茸	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	主食-----5.2	主食-----5.0	主食-----6.1	主食-----5.9
魚肉蛋白-2.7	魚肉蛋白-3.0	魚肉蛋白-3.1	魚肉蛋白-2.3	魚肉蛋白-2.5
蔬菜-----1.1	蔬菜-----1.2	蔬菜-----1.1	蔬菜-----1.0	蔬菜-----1.3
水果-----1.0	水果-----0.0	水果-----0.0	水果-----1.0	水果-----0.0
油脂-----2.7	油脂-----2.7	油脂-----3.0	油脂-----2.8	油脂-----2.8
熱量-----745	熱量-----722	熱量-----728	熱量-----793	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
塔香海茸	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。