

臺中市力行.太平國民小學學生午餐114年10月份菜單表

| 項目 | MON | TUE | WED | THU | FRI |
|-------|--|-----------------------|---|--|--|
| 第 5 週 | 聰明烤肉更健康！ | | 10月1日 | 10月2日 | 10月3日 |
| 主食 | <p>避免過熟、焦 雞肉 2:1 烤完再塗醬 雞熱食物可先水煮！ 飲料可以無糖綠為主！ 可用天然辛香料代替！</p> <p>生熟食分開放 雞皮等食材 室內改用電烤盤 可用不同容器以利辨別 避免辛辣等易藏脂肪處 易造成一氧化碳中毒</p> | | 咖哩拌麵 銷魂雞肋排 豬肉餡餅 | 藜麥飯 沙茶雞柳 鐵板燴蛋 蝦皮高麗菜 季節時蔬 南瓜濃湯 | 紫米飯 蔥爆豬柳 義式洋芋 韭菜銀芽 季節時蔬 蘿蔔味噌湯 |
| 主菜 | | | 季節時蔬 關東煮湯 | 糙米飯 蕃茄燒肉 玉米肉末 韭香高麗菜 季節時蔬 海苔蛋花湯 | |
| 副菜一 | | | 懷古蛋飯 蜜汁烤雞 香菇赤肉羹 | 蔥油雞飯 沙茶豆干 鹽水時蔬 | |
| 副菜二 | | | 紫米飯 蒜酥魚 照燒魷魚丸 醬淋銀芽 有機蔬菜 宜蘭米粉湯 水果 | 季節時蔬 柴魚味噌湯 乳品 | |
| 副菜三 | | | 紫米飯 香料烤雞 奶香玉米 蝦皮高麗菜 有機蔬菜 冬瓜山粉圓 水果 | 蕃茄肉醬麵 *鹹酥雞 蒜味吐司 | |
| 湯 | 紫米飯 蒜酥魚 照燒魷魚丸 醬淋銀芽 有機蔬菜 宜蘭米粉湯 水果 | 季節時蔬 黑糖地瓜湯 | 蕃茄肉醬麵 *鹹酥雞 蒜味吐司 | 藜麥飯 蒜泥白肉 日式蒸蛋 蔥油高麗菜 季節時蔬 馬鈴薯營養湯 | 糙米飯 養氣雞腿 海根肉末 開陽蒲瓜 季節時蔬 芹香筍絲湯 |
| 水果/飲品 | 可用不同容器以利辨別 避免辛辣等易藏脂肪處 易造成一氧化碳中毒 | | | | |
| 第 6 週 | 10月6日 | 10月7日 | 10月8日 | 10月9日 | 10月10日 |
| 第 7 週 | 10月13日 | 10月14日 | 10月15日 | 10月16日 | 10月17日 |
| 第 8 週 | 10月20日 | 10月21日 | 10月22日 | 10月23日 | 10月24日 |
| 第 9 週 | 10月27日 | 10月28日 | 10月29日 | 10月30日 | 10月31日 |
| 主食 | 嘉義米糕 祕醬嫩腐 薑絲豆包 | 粉蒸排骨飯 毛豆拌干丁 佛跳牆 | 肉醬乾拌麵 *吮指雞翅 水餃*4 | 糙米飯 五香嫩雞 竹筍燜豆腐 小瓜百匯 季節時蔬 冬瓜枸杞湯 | 紫米飯 味噌燒肉 咖哩洋芋 塔香海茸 季節時蔬 蘿蔔貢丸湯 |
| 主菜 | 嘉義米糕 祕醬嫩腐 薑絲豆包 | 粉蒸排骨飯 毛豆拌干丁 佛跳牆 | 肉醬乾拌麵 *吮指雞翅 水餃*4 | 糙米飯 五香嫩雞 竹筍燜豆腐 小瓜百匯 季節時蔬 冬瓜枸杞湯 | 紫米飯 味噌燒肉 咖哩洋芋 塔香海茸 季節時蔬 蘿蔔貢丸湯 |
| 副菜一 | 嘉義米糕 祕醬嫩腐 薑絲豆包 | 粉蒸排骨飯 毛豆拌干丁 佛跳牆 | 肉醬乾拌麵 *吮指雞翅 水餃*4 | 糙米飯 五香嫩雞 竹筍燜豆腐 小瓜百匯 季節時蔬 冬瓜枸杞湯 | 紫米飯 味噌燒肉 咖哩洋芋 塔香海茸 季節時蔬 蘿蔔貢丸湯 |
| 副菜二 | 嘉義米糕 祕醬嫩腐 薑絲豆包 | 粉蒸排骨飯 毛豆拌干丁 佛跳牆 | 肉醬乾拌麵 *吮指雞翅 水餃*4 | 糙米飯 五香嫩雞 竹筍燜豆腐 小瓜百匯 季節時蔬 冬瓜枸杞湯 | 紫米飯 味噌燒肉 咖哩洋芋 塔香海茸 季節時蔬 蘿蔔貢丸湯 |
| 副菜三 | 嘉義米糕 祕醬嫩腐 薑絲豆包 | 粉蒸排骨飯 毛豆拌干丁 佛跳牆 | 肉醬乾拌麵 *吮指雞翅 水餃*4 | 糙米飯 五香嫩雞 竹筍燜豆腐 小瓜百匯 季節時蔬 冬瓜枸杞湯 | 紫米飯 味噌燒肉 咖哩洋芋 塔香海茸 季節時蔬 蘿蔔貢丸湯 |
| 湯 | 嘉義米糕 祕醬嫩腐 薑絲豆包 | 粉蒸排骨飯 毛豆拌干丁 佛跳牆 | 肉醬乾拌麵 *吮指雞翅 水餃*4 | 糙米飯 五香嫩雞 竹筍燜豆腐 小瓜百匯 季節時蔬 冬瓜枸杞湯 | 紫米飯 味噌燒肉 咖哩洋芋 塔香海茸 季節時蔬 蘿蔔貢丸湯 |
| 水果/飲品 | 嘉義米糕 祕醬嫩腐 薑絲豆包 | 粉蒸排骨飯 毛豆拌干丁 佛跳牆 | 肉醬乾拌麵 *吮指雞翅 水餃*4 | 糙米飯 五香嫩雞 竹筍燜豆腐 小瓜百匯 季節時蔬 冬瓜枸杞湯 | 紫米飯 味噌燒肉 咖哩洋芋 塔香海茸 季節時蔬 蘿蔔貢丸湯 |

臺中市力行.太平國民小學學生午餐114年10月份菜單表

| 項目 | MON | TUE | WED | THU | FRI |
|-------|---|--------|-----------------------|------------------------------|---|
| 第 5 週 | 聰明烤肉更健康！ | | 10月1日 | 10月2日 | 10月3日 |
| 主食 |  | | 咖哩拌麵 銷魂雞肋排 豬肉餡餅 | 藜麥飯 沙茶雞柳 鐵板燴蛋 蝦皮高麗菜 | 紫米飯 蔥爆豬柳 義式洋芋 韭菜銀芽 |
| 副菜一 | | | 季節時蔬 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |
| 副菜二 | | | 關東煮湯 | 南瓜濃湯 | 蘿蔔味噌湯 |
| 副菜三 | | | | | |
| 湯 | | | | | |
| 水果/飲品 | 可用不同容器以利辨別 戴與辛等易藏脂肪處 易造成一氧化碳中毒 | | | | |
| 第 6 週 | 10月6日 | 10月7日 | 10月8日 | 10月9日 | 10月10日 |
| 主食 |  | | 懷古蛋飯 蜜汁烤雞 香菇赤肉羹 | 糙米飯 蕃茄燒肉 玉米肉末 韭香高麗菜 |  |
| 主菜 | 紫米飯 | | 季節時蔬 | 季節時蔬 | |
| 副菜一 | *香酥豬排 肉末豆腐 椒鹽脆瓜 | | 黑糖地瓜湯 | 海苔蛋花湯 | |
| 副菜二 | 有機蔬菜 | | | | |
| 副菜三 | 粽合火鍋湯 | | | | |
| 湯 | 水果 | | | | |
| 水果/飲品 | | | | | |
| 第 7 週 | 10月13日 | 10月14日 | 10月15日 | 10月16日 | 10月17日 |
| 主食 | 蔥油雞飯 | 紫米飯 | 蕃茄肉醬麵 | 藜麥飯 | 糙米飯 |
| 主菜 | 沙茶豆干 | 蒜酥魚 | *鹹酥雞 | 蒜泥白肉 | 養氣雞腿 |
| 副菜一 | 鹽水時蔬 | 照燒鮪魚丸 | 蒜味吐司機 | 日式蒸蛋 | 海根肉末 |
| 副菜二 | 季節時蔬 | 醬淋銀芽 | 季節時蔬 | 蔥油高麗菜 | 開陽蒲瓜 |
| 副菜三 | 柴魚味噌湯 | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 馬鈴薯營養湯 | 季節時蔬 |
| 湯 | 乳品 | 宜蘭米粉湯 | | | 芹香筍絲湯 |
| 水果/飲品 | | 水果 | | | |
| 第 8 週 | 10月20日 | 10月21日 | 10月22日 | 10月23日 | 10月24日 |
| 主食 | 嘉義米糕 | 紫米飯 | 台式鹹粥 | 糙米飯 |  |
| 主菜 | 秘醬嫩豆腐 | 香料烤雞 | 咖哩肉醬 | *香酥豬排 | |
| 副菜一 | 薑絲豆包 | 奶香玉米 | 花生拌海結 | 絲絲炒蛋 | |
| 副菜二 | 季節時蔬 | 蝦皮高麗菜 | 季節時蔬 | 台式白菜滷 | |
| 副菜三 | 麻油雞湯 | 有機蔬菜 | 刈包 | 柴魚鮮菇湯 | |
| 湯 | 乳品 | 冬瓜山粉圓 | | | |
| 水果/飲品 | | 水果 | | | |
| 第 9 週 | 10月27日 | 10月28日 | 10月29日 | 10月30日 | 10月31日 |
| 主食 | 粉蒸排骨飯 | 藜麥飯 | 肉醬乾拌麵 | 糙米飯 | 紫米飯 |
| 主菜 | 毛豆拌干丁 | 焗烤海鮮 | *吮指雞翅 | 五香嫩雞 | 味噌燒肉 |
| 副菜一 | 佛跳牆 | 蕃茄炒蛋 | 水餃*4 | 竹筍燻豆腐 | 咖哩洋芋 |
| 副菜二 | 季節時蔬 | 麻油高麗菜 | 季節時蔬 | 小瓜百匯 | 塔香海茸 |
| 副菜三 | 肉骨茶雞湯 | 有機蔬菜 | 酸辣湯 | 季節時蔬 | 季節時蔬 |
| 湯 | 豆奶 | 黃瓜魚丸湯 | | 冬瓜枸杞湯 | 蘿蔔貢丸湯 |
| 水果/飲品 | | 水果 | | | |

◎◎全面使用臺灣豬肉

佳愛餐盒食品廠