

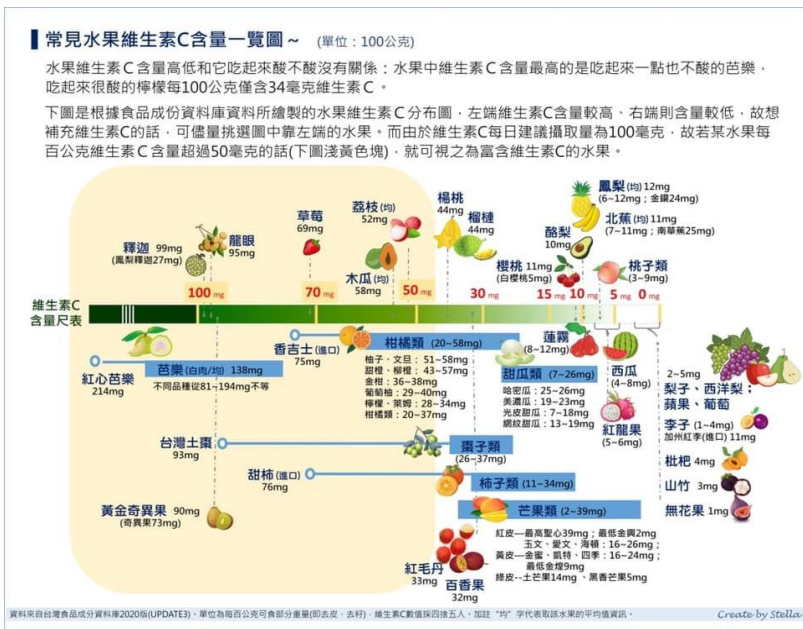
宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 111年10月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖類 (份)	奶類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類(份)	水果類 (份)	堅果油脂類 (份)	熱量 (大卡)
3	一	地瓜飯	韓式泡菜肉片	絲瓜豆腐煲	時令青菜	海帶芽蛋花湯		5		2.6	2		2.5	708
4	二	糙米飯	香酥水鯊魚排	高麗菜炒肉絲	時令青菜	越式豬肉粉絲湯	水果	5.7	0	2.9	1.8	1	3	857
5	三	特餐	肉絲蛋炒飯	香滷雞翅	時令青菜	冬瓜排骨湯		5		2.4	1.8		2.7	697
6	四	紫米飯	帶結滷肉	玉米肉末	時令青菜	瓠瓜大骨湯	水果	5.2		2.3	1.8	1	2.5	754
7	五	米飯	客家小炒	香菇蝦仁蒸蛋	時令青菜	花豆地瓜湯		5.7		2.6	1.5		2.5	744
11	二	米飯	咕咾肉	冬瓜肉片	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	5.3		2.3	1.9	1.1	2.8	783
12	三	特餐	壽喜燒烏龍麵(拌炒)	三杯魷魚圈	時令青菜	酸辣湯		5		2.8	1.7	0	2.7	724
13	四	紫米飯	紅燒雞肉	螞蟻上樹	時令青菜	美味鮮菇湯	水果	5.4		2.6	1.8	1	2.5	791
14	五	米飯	蔥燒雙菇炒豆腐	小黃瓜玉米炒蛋	時令青菜	紅豆雪蓮子湯		5.7		2.3	1.5	0	2.5	722
17	一	地瓜飯	蒜泥肉片	蛋香瓠瓜	時令青菜	金茸肉絲湯		5		2.7	1.9	0	2.5	713
18	二	糙米飯	宮保雞丁	銀芽炒肉絲	時令青菜	義式蔬菜湯	水果	5.1		2.5	1.9	1	2.7	774
19	三	特餐	什錦燴飯	香酥蝦排	時令青菜	黃瓜炒細柳		5		2.4	1.9	0	3	713
20	四	紫米飯	打拋豬肉	鮮菇花椰炒肉片	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	5		2.3	1.9	1	2.5	743
21	五	米飯	什錦凍豆腐	蔥花炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯		5.2		2.4	1.5	0	2.5	694
24	一	地瓜飯	醬燒魚丁	豆瓣肉燥寬粉	時令青菜	髮菜豆腐羹		5.5		2.3	1.5	0	2.5	708
25	二	糙米飯	鹽酥雞	芹香肉末海茸	時令青菜	冬瓜肉片湯	水果	5.4		2.5	2.2	1	3	816
26	三	特餐	和風味噌湯麵	古早味滷大排	時令青菜	刈包		5		2.4	1.5		2.5	680
27	四	紫米飯	瓜仔雞	玉筍鮮蔬	時令青菜	南瓜排骨湯	水果	5.3		2.6	2	1	2.5	789
28	五	米飯	回鍋豆干	柴香海芽蒸蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯		5.6		2.3	1.5		2.5	715
31	一	地瓜飯	沙茶肉片	鮮菇三色	時令青菜	青菜丸子湯		5.1		2.9	1.7		2.6	734

午餐秘書：

總務主任：

校長：



營養師:呂雅萍

菜單材料明細請參閱週菜單明細表

本園一律使用國產牛、豬肉食材

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 111學年度第1學期第6週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果																																																														
10月3日 星期一	地瓜飯	韓式泡菜肉片	絲瓜豆腐煲	時令青菜	海帶芽蛋花湯																																																															
		<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">胛心肉片</td> <td style="width: 10%;">68.2</td> <td style="width: 20%;">絲瓜(可食量)</td> <td style="width: 10%;">72.7</td> <td style="width: 20%;">時令青菜</td> <td style="width: 10%;">85</td> <td style="width: 10%;">雞蛋</td> <td style="width: 10%;">10.9</td> </tr> <tr> <td>洋蔥(QR code)</td> <td>14.4</td> <td>豆腐</td> <td>27.3</td> <td>油</td> <td>5</td> <td>海帶芽</td> <td>1.3</td> </tr> <tr> <td>韓式泡菜</td> <td>19.1</td> <td>金針菇</td> <td>7.3</td> <td>蒜碎</td> <td>0.4</td> <td>薑絲</td> <td>1.1</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>5.3</td> <td>絞肉</td> <td>9.1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>蒜頭</td> <td>0.5</td> <td>紅蘿蔔</td> <td>2.3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>油</td> <td>5.3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	胛心肉片	68.2	絲瓜(可食量)	72.7	時令青菜	85	雞蛋	10.9	洋蔥(QR code)	14.4	豆腐	27.3	油	5	海帶芽	1.3	韓式泡菜	19.1	金針菇	7.3	蒜碎	0.4	薑絲	1.1	油	5.3	絞肉	9.1					蒜頭	0.5	紅蘿蔔	2.3							油	5.3																						
胛心肉片	68.2	絲瓜(可食量)	72.7	時令青菜	85	雞蛋	10.9																																																													
洋蔥(QR code)	14.4	豆腐	27.3	油	5	海帶芽	1.3																																																													
韓式泡菜	19.1	金針菇	7.3	蒜碎	0.4	薑絲	1.1																																																													
油	5.3	絞肉	9.1																																																																	
蒜頭	0.5	紅蘿蔔	2.3																																																																	
		油	5.3																																																																	
餐數																																																																				
10月4日 星期二	糙米飯	香酥水鯊魚排	高麗菜炒肉絲	時令青菜	越式豬肉粉絲湯																																																															
		<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">水鯊魚片</td> <td style="width: 10%;">86.4</td> <td style="width: 20%;">高麗菜(QR code)</td> <td style="width: 10%;">71.6</td> <td style="width: 20%;">時令青菜</td> <td style="width: 10%;">85</td> <td style="width: 10%;">冬粉</td> <td style="width: 10%;">10.4</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>10</td> <td>肉絲</td> <td>13.6</td> <td>油</td> <td>5</td> <td>洋蔥(QR code)</td> <td>10.9</td> </tr> <tr> <td>蒜頭</td> <td>0.6</td> <td>油</td> <td>5.3</td> <td>蒜碎</td> <td>0.4</td> <td>肉片</td> <td>9.1</td> </tr> <tr> <td>米酒</td> <td>5</td> <td>紅蘿蔔</td> <td>3.1</td> <td></td> <td></td> <td>蔥</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>地瓜粉</td> <td>18.2</td> <td>蒜碎</td> <td>0.4</td> <td></td> <td></td> <td>薑</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td>椒鹽粉</td> <td>0.9</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>九層塔</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>豆芽菜</td> <td>4.5</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>檸檬濃縮汁</td> <td>1.8</td> </tr> </table>	水鯊魚片	86.4	高麗菜(QR code)	71.6	時令青菜	85	冬粉	10.4	油	10	肉絲	13.6	油	5	洋蔥(QR code)	10.9	蒜頭	0.6	油	5.3	蒜碎	0.4	肉片	9.1	米酒	5	紅蘿蔔	3.1			蔥	0.5	地瓜粉	18.2	蒜碎	0.4			薑	0.7	椒鹽粉	0.9					九層塔	0.2							豆芽菜	4.5							檸檬濃縮汁	1.8		
水鯊魚片	86.4	高麗菜(QR code)	71.6	時令青菜	85	冬粉	10.4																																																													
油	10	肉絲	13.6	油	5	洋蔥(QR code)	10.9																																																													
蒜頭	0.6	油	5.3	蒜碎	0.4	肉片	9.1																																																													
米酒	5	紅蘿蔔	3.1			蔥	0.5																																																													
地瓜粉	18.2	蒜碎	0.4			薑	0.7																																																													
椒鹽粉	0.9					九層塔	0.2																																																													
						豆芽菜	4.5																																																													
						檸檬濃縮汁	1.8																																																													
餐數																																																																				
10月5日 星期三	特餐	肉絲蛋炒飯	香滷雞翅	時令青菜	冬瓜排骨湯																																																															
		<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">米</td> <td style="width: 10%;">97.3</td> <td style="width: 20%;">三節翅(斤6)</td> <td style="width: 10%;">90.9</td> <td style="width: 20%;">時令青菜</td> <td style="width: 10%;">85</td> <td style="width: 10%;">冬瓜(QR code)</td> <td style="width: 10%;">61.5</td> </tr> <tr> <td>雞蛋</td> <td>19.1</td> <td>滷包</td> <td>0.9</td> <td>油</td> <td>5</td> <td>排骨</td> <td>16.4</td> </tr> <tr> <td>洋蔥</td> <td>19.1</td> <td>薑末</td> <td>0.5</td> <td>蒜碎</td> <td>0.4</td> <td>薑絲</td> <td>0.6</td> </tr> <tr> <td>肉絲</td> <td>16.4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>玉米粒</td> <td>10.9</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>10.5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>紅蘿蔔</td> <td>7.9</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>青蔥</td> <td>1.5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	米	97.3	三節翅(斤6)	90.9	時令青菜	85	冬瓜(QR code)	61.5	雞蛋	19.1	滷包	0.9	油	5	排骨	16.4	洋蔥	19.1	薑末	0.5	蒜碎	0.4	薑絲	0.6	肉絲	16.4							玉米粒	10.9							油	10.5							紅蘿蔔	7.9							青蔥	1.5								
米	97.3	三節翅(斤6)	90.9	時令青菜	85	冬瓜(QR code)	61.5																																																													
雞蛋	19.1	滷包	0.9	油	5	排骨	16.4																																																													
洋蔥	19.1	薑末	0.5	蒜碎	0.4	薑絲	0.6																																																													
肉絲	16.4																																																																			
玉米粒	10.9																																																																			
油	10.5																																																																			
紅蘿蔔	7.9																																																																			
青蔥	1.5																																																																			
餐數																																																																				
10月6日 星期四	紫米飯	帶結滷肉	玉米肉末	時令青菜	瓠瓜大骨湯																																																															
		<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">肉角</td> <td style="width: 10%;">68.2</td> <td style="width: 20%;">玉米粒</td> <td style="width: 10%;">33.1</td> <td style="width: 20%;">時令青菜</td> <td style="width: 10%;">85</td> <td style="width: 10%;">瓠瓜(QR code)</td> <td style="width: 10%;">53.8</td> </tr> <tr> <td>海帶結</td> <td>28.1</td> <td>馬鈴薯</td> <td>26.4</td> <td>油</td> <td>5</td> <td>大骨</td> <td>5.5</td> </tr> <tr> <td>紅蘿蔔</td> <td>6.6</td> <td>絞肉</td> <td>13.6</td> <td>蒜碎</td> <td>0.4</td> <td>油</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>八角</td> <td>0.9</td> <td>紅蘿蔔</td> <td>2.8</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	肉角	68.2	玉米粒	33.1	時令青菜	85	瓠瓜(QR code)	53.8	海帶結	28.1	馬鈴薯	26.4	油	5	大骨	5.5	紅蘿蔔	6.6	絞肉	13.6	蒜碎	0.4	油	3	八角	0.9	紅蘿蔔	2.8					油	2																																
肉角	68.2	玉米粒	33.1	時令青菜	85	瓠瓜(QR code)	53.8																																																													
海帶結	28.1	馬鈴薯	26.4	油	5	大骨	5.5																																																													
紅蘿蔔	6.6	絞肉	13.6	蒜碎	0.4	油	3																																																													
八角	0.9	紅蘿蔔	2.8																																																																	
油	2																																																																			
餐數																																																																				
10月7日 星期五	米飯	客家小炒	香菇蝦仁蒸蛋	時令青菜	花豆地瓜湯																																																															
		<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">豆干片</td> <td style="width: 10%;">45.5</td> <td style="width: 20%;">雞蛋</td> <td style="width: 10%;">49.6</td> <td style="width: 20%;">時令青菜</td> <td style="width: 10%;">120</td> <td style="width: 10%;">地瓜(QR code)</td> <td style="width: 10%;">36.4</td> </tr> <tr> <td>芹菜(QR code)</td> <td>22.7</td> <td>生香菇(QR code)</td> <td>4.5</td> <td>油</td> <td>5</td> <td>花豆</td> <td>13.8</td> </tr> <tr> <td>肉絲</td> <td>9.1</td> <td>蝦仁</td> <td>9.1</td> <td>蒜碎</td> <td>0.4</td> <td>二砂糖</td> <td>9.1</td> </tr> <tr> <td>乾魷魚</td> <td>4.5</td> <td>柴魚粉</td> <td>2.7</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>紅蘿蔔</td> <td>2.3</td> <td>青蔥</td> <td>0.5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>青蔥</td> <td>0.5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豆干片	45.5	雞蛋	49.6	時令青菜	120	地瓜(QR code)	36.4	芹菜(QR code)	22.7	生香菇(QR code)	4.5	油	5	花豆	13.8	肉絲	9.1	蝦仁	9.1	蒜碎	0.4	二砂糖	9.1	乾魷魚	4.5	柴魚粉	2.7					紅蘿蔔	2.3	青蔥	0.5					青蔥	0.5																								
豆干片	45.5	雞蛋	49.6	時令青菜	120	地瓜(QR code)	36.4																																																													
芹菜(QR code)	22.7	生香菇(QR code)	4.5	油	5	花豆	13.8																																																													
肉絲	9.1	蝦仁	9.1	蒜碎	0.4	二砂糖	9.1																																																													
乾魷魚	4.5	柴魚粉	2.7																																																																	
紅蘿蔔	2.3	青蔥	0.5																																																																	
青蔥	0.5																																																																			
餐數																																																																				

午餐秘書：
永鴻商號 TEL:03-9981113

總務主任：

校長：

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 111學年度第1學期第7週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果				
10月10日 星期一										
餐數										
10月11日 星期二	米飯	咕咾肉	冬瓜肉片	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果				
餐數		肉角 70.9 切片鳳梨罐頭 10.3 紅或黃椒 4.5 白芝麻1.5 青蔥 0.9 蕃茄醬 4.5 白醋 1.8 砂糖 4.5 地瓜粉 9.1	冬瓜(QR code) 95.5 肉片 9.5 油 5.3 薑絲 1.6 乾木耳絲 0.5	時令青菜 85 油 5 紅蘿蔔 2.5 蒜碎 0.4	甜玉米(QR code) 57.4 大骨 4.2					
10月12日 星期三		特餐	壽喜燒烏龍麵(拌炒)	三杯魷魚圈	時令青菜		酸辣湯	水果		
餐數			烏龍麵 131.5 洋蔥(QR code) 28.6 肉絲 22.7 生金茸 9.5 紅蘿蔔 7.6 日式醬油4.5 青蔥1.5 米酒4.5 七味粉0.3 味醂4.5 糖0.9	魷魚圈(包冰) 72.7 九層塔 2.1 杏鮑菇 13.6 薑片 2.3 蒜頭 0.5 麻油 0.9 醬油	時令青菜 85 油 5 蒜碎 0.4		豆腐 27.3 肉絲 9.1 雞蛋 10.9 桶筍絲 10.9 乾木耳絲 0.5 紅蘿蔔 4.5 太白粉 4.5 烏醋 4.5			
10月13日 星期四			紫米飯	紅燒雞肉	螞蟻上樹		時令青菜		美味鮮菇湯	水果
餐數				雞胸丁 105 油 5 薑絲 1.1 青蔥 1	高麗菜(QR code) 33.5 冬粉 15.3 絞肉 6.7 油 5 紅蘿蔔 4.8 乾木耳絲 0.4 白胡椒粉 0.1		時令青菜 85 油 5 蒜碎 0.4		大黃瓜(QR code) 47 生香菇 10.5 大骨 6.2 油 3	
10月14日 星期五	米飯			蔥燒雙菇炒豆腸	小黃瓜玉米炒蛋	時令青菜	紅豆雪蓮子湯		水果	
餐數				豆腸 38.2 洋蔥(QR code) 19.1 杏鮑菇頭 9.5 濕木耳 6.7 紅蘿蔔(QR code) 2.9	雞蛋 57.3 小黃瓜(QR code) 29.1 玉米粒 7.3 油 5.3	時令青菜 85 油 5 蒜碎 0.4	紅豆 18.2 *雪蓮子 9.1 二砂糖 9.1 *前一天送(先泡)			

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 111學年度第1學期第8週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
10月17日 星期一	地瓜飯	蒜泥肉片	蛋香瓠瓜	時令青菜	金茸肉絲湯	
		肉片 77.3 蒜碎 1.6 薑茸 0.5	瓠瓜(QR code) 77.3 雞蛋 16.4 紅蘿蔔 2.3 蒜碎 0.4	時令青菜 85 油 5 蒜碎 0.4	生金茸(QR code) 18.2 肉絲 5.5 油 3 紅蘿蔔 1.5 薑絲 0.7 乾木耳絲 0.5	
餐數						
10月18日 星期二	糙米飯	宮保雞丁	銀芽炒肉絲	時令青菜	義式蔬菜湯	水果
		雞胸丁 94.5 乾花生 3.6 腰果 1.8 乾辣椒 0.9	豆芽菜 57 肉絲 9 韭菜 7 生木耳 3 紅蘿蔔 2	時令青菜 85 油 5 蒜碎 0.4	高麗菜(QR code) 28 南瓜 21 馬鈴薯 10.5 大骨 6.4 生香菇 5.6 紅蘿蔔 3.4	
餐數						
10月19日 星期三	特餐	什錦燴飯	香酥蝦排	時令青菜	黃瓜炒細柳	
		米 70.4 玉米粒 5.4 肉絲 17.2 乾木耳絲 0.6 桶筍絲 11.5 生金茸(QR code) 11.5 油 10.5 雞蛋 8.6 紅蘿蔔 5.2 太白粉 4.5	冷凍蝦排 63.6 油 10	時令青菜 85 油 5 蒜碎 0.4	小黃瓜 71.8 玉米筍(罐) 4.8 油 4 雞柳 27.3 紅蘿蔔 3.5 蒜碎 0.4	
餐數						
10月20日 星期四	紫米飯	打拋豬肉	鮮菇花椰炒肉片	時令青菜	味噌豆腐湯	水果
		絞肉 62.1 洋蔥(QR code) 28.6 九層塔 2.1 蒜碎 0.5	花椰菜(QR code) 65.5 肉片 14.5 生香菇 3.8 油 5 蒜碎 0.4	時令青菜 85 油 5 紅蘿蔔 2.5 蒜碎 0.4	豆腐 31.8 味噌(十全) 8.4 海帶芽 0.6 青蔥 0.5	
餐數						
10月21日 星期五	米飯	什錦凍豆腐	蔥花炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯	
		凍豆腐 65.5 杏鮑菇頭(QR code) 14.4 海帶結 12.7 油 5.3 玉米筍(罐) 4.8 紅蘿蔔 3.1 蒜碎 0.4	雞蛋 57.3 蝦仁 9.1 青蔥 2.2 油 5.3	時令青菜 110 油 5 蒜碎 0.4	二砂糖 9.1 紅棗 3.5 白木耳 2.1 桂圓肉 1.3	
餐數						

小建議:依各校喜愛可於炒完淋一點醬油增加口感

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 111學年度第1學期第週9明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
10月24日 星期一	地瓜飯	醬燒魚丁	豆瓣肉燥寬粉	時令青菜	髮菜豆腐羹	
		水鯊魚丁 100 熟白芝麻 0.9 米酒 4.5 醬油 4.5 醬油膏0.9 味琳4.5 白胡椒0.1 糖0.9	高麗菜 37.5 寬冬粉 15 絞肉 6.6 生木耳 2.7 豆瓣醬 4.8	時令青菜 85 油 5 蒜碎 0.4	豆腐 27.3 金針菇(QR code) 10 桶筍絲 10.9 肉絲 9.1 太白粉 4.5 紅蘿蔔 4.5 乾髮菜 0.7	
餐數		每日以半碗、鹽、白胡椒先燜10分鐘，再醬汁、醬油全燜醬油全燜油炒。				
10月25日 星期二	糙米飯	鹽酥雞	芹香肉末海茸	時令青菜	冬瓜肉片湯	水果
		雞胸丁 85.9 油 8 九層塔 2.4 地瓜粉 18.2 胡椒鹽 0.1	海茸 54.5 絞肉 9.5 芹菜(QR code) 10 紅蘿蔔 3.6 薑絲 0.4	時令青菜 85 油 5 蒜碎 0.4	冬瓜(QR code) 61.5 肉片 9.1 薑絲 0.6	
餐數						
10月26日 星期三	特餐	和風味噌湯麵	古早味滷大排	時令青菜	刈包	
		白油麵(濕) 126.3 香油 2.9 高麗菜(QR code) 23.9 海帶芽 0.5 肉絲 14.4 乾木耳絲 0.5 味噌(十全) 14.4 烹大師鱈魚 0.5 生金茸 7.4 玉米粒(QR code冷凍) 6.8 生香菇 5.9 紅蘿蔔 5.1	里肌肉排 68.2 洋蔥(QR code) 13.6 醬油 4.5 醬油膏4.5 糖0.9 白胡椒粉0.1 五香粉0.1	時令青菜 93 油 5 蒜碎 0.4	刈包 54.5	
餐數		用排以蔥油膏、糖、白胡椒、五香粉先燜10分鐘，再滷。				
10月27日 星期四	紫米飯	瓜仔雞	玉筍鮮蔬	時令青菜	南瓜排骨湯	水果
		雞丁 90.9 花瓜罐(3kg) 22.7 薑絲 1.1 青蔥 1	大黃瓜(QR code) 83.6 肉片 8.4 玉米筍(罐) 4.8 紅蘿蔔 4.2 毛豆仁 3.8	時令青菜 85 油 5 蒜碎 0.4	南瓜(QR code) 66.5 排骨 16.4 薑絲 0.7	
餐數						
10月28日 星期五	米飯	回鍋豆干	柴香海芽蒸蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯	
		高麗菜(QR code) 38.2 豆干切片 45.5 蒜碎 0.5 甜麵醬 8.6 黑豆辨醬 4.8 紅蘿蔔 4.8	雞蛋 54.5 生金茸 5.5 柴魚粉 2.7 乾海芽 0.4	時令青菜 101 油 5 蒜碎 0.4	綠豆 18.2 二砂糖 9.1 洋薏仁 5.2	
餐數						

午餐秘書：
永鴻商號 TEL:03-9981113

總務主任：

校長：

午餐秘書：
永鴻商號 TEL:03-9981113

總務主任：

校長：