

統鮮美食股份有限公司 114年10月份菜單 福星國民小學

| 日期    | 菜餚名稱    | 總食材                                   |
|-------|---------|---------------------------------------|
| 10月1日 | 蕎麥飯     | 白米+蕎麥                                 |
| 星期三   | 栗子燒雞    | 帶皮胸丁+清肉丁+洋蔥角+紅蘿蔔中丁+杏鮑菇D角+冷凍栗子         |
|       | 香蔥菜脯炒蛋  | CAS殺菌液蛋+碎脯+紅蘿蔔小丁+洋蔥小丁+蔥花              |
|       | 時蔬      | 時蔬                                    |
|       | 海芽豆腐湯   | 海帶芽+凍豆腐                               |
|       | 水果      | 水果1份                                  |
| 10月2日 | 小米飯     | 白米+小米                                 |
| 星期四   | 三杯海鮮    | 魚丁+豬肉片+魷魚圈+紅蘿蔔中丁+洋蔥角+蔥段0.+薑片+蒜仁+九層塔去梗 |
|       | 培根高麗    | 高麗菜角+碎培根+紅蘿蔔片                         |
|       | 有機蔬菜    | 有機時蔬                                  |
|       | 黑糖綜合圓   | 芋圓+地瓜圓+黑糖                             |
|       | 水果      | 水果1份                                  |
| 10月3日 | 肉絲蛋炒飯   | 白米+冷凍三色豆+洋蔥小丁+豬肉絲+CAS洗選蛋              |
| 星期五   | 五香翅小腿*2 | 翅小腿2個                                 |
|       | 醉醬干丁    | 非基改豆干小丁+小黃瓜小丁+洋蔥小丁+紅蘿蔔小丁+豬絞肉          |
|       | 時蔬      | 時蔬                                    |
|       | 金菇蛋花湯   | 金針菇b對切+CAS洗選蛋                         |
|       | 水果      | 水果1份                                  |
| 10月6日 | 中秋節連假   |                                       |
| 10月7日 | 有機白米飯   | 有機白米                                  |
| 星期二   | 日式燉肉    | 豬肉角+白蘿蔔中丁+紅蘿蔔中丁+香菇片                   |
|       | 毛豆蒸蛋    | CAS殺菌液蛋+冷凍毛豆仁                         |
|       | 有機蔬菜    | 有機時蔬                                  |
|       | 野菜味噌湯   | 高麗菜絲+洋蔥絲+鴻喜菇+非基改味噌                    |
|       | 水果      | 水果1份                                  |

|        |           |                                      |
|--------|-----------|--------------------------------------|
| 10月8日  | 薏仁飯       | 白米+洋薏仁                               |
| 星期三    | 南瓜魚丁      | 魚丁+南瓜中丁+洋蔥角+冷凍毛豆仁                    |
|        | 彩椒花椰      | 冷凍青花菜+彩椒角                            |
|        | 時蔬        | 時蔬                                   |
|        | 綠豆QQ圓     | 綠豆+QQ圓                               |
|        | 水果        | 水果1份                                 |
| 10月9日  | 義大利麵(通心麵) | 義大利麵1                                |
| 星期四    | 冰糖豬排*1    | 豬排1塊                                 |
|        | 野菇白醬      | 雞絞肉+冷凍玉米粒+彩椒小丁+洋蔥小丁+蘑菇罐頭+冷凍毛豆仁+杏鮑菇小丁 |
|        | 有機蔬菜      | 有機蔬菜                                 |
|        | 田園蔬菜湯     | 高麗菜角+紅蘿蔔絲+龍骨丁+番茄塊                    |
|        | 水果        | 水果1份                                 |
| 10月10日 | 國慶日連假     |                                      |
| 10月13日 | 紫米飯       | 白米+紫米                                |
| 星期一    | 鮮菇魚羹      | 魚丁+大白菜角+香菇片+香菜末                      |
|        | 番茄炒蛋      | CAS殺菌液蛋+洋蔥角+蕃茄角+番茄醬                  |
|        | 有機蔬菜      | 有機蔬菜                                 |
|        | 竹筍湯       | 筍片+龍骨丁                               |
|        | 水果        | 水果1份                                 |
| 10月14日 | 有機白米飯     | 有機白米                                 |
| 星期二    | 烤肉醬雞丁     | 帶皮胸丁+清肉丁+洋蔥角+彩椒角+蔥段+烤肉醬              |
|        | 肉片冬瓜      | 冬瓜片+豬肉片+香菇片+紅蘿蔔片                     |
|        | 有機蔬菜      | 有機蔬菜                                 |
|        | 黑糖珍珠醇奶    | 粉圓+黑糖+奶粉                             |

|        |        |                              |
|--------|--------|------------------------------|
| 10月15日 | 燕麥飯    | 白米+燕麥                        |
| 星期三    | 香菇肉燥   | 豬絞肉+洋蔥小丁+筍小丁+碎瓜+杏鮑菇小丁        |
|        | 蜜汁豆干   | 非基改四分干+地瓜中丁                  |
|        | 時蔬     | 時蔬                           |
|        | 海結大骨湯  | 海帶結+龍骨丁                      |
|        | 水果     | 水果1份                         |
| 10月16日 | 普羅旺斯炒飯 | 白米+洋蔥小丁+碎培根+冷凍毛豆仁+鮑魚菇小丁      |
| 星期四    | 香蔥雞翅*1 | 雞翅1隻                         |
|        | 彩蔬甜條   | 甜不辣條+小黃瓜粗條+紅椒絲+木耳絲           |
|        | 有機蔬菜   | 有機蔬菜                         |
|        | 羅宋湯    | 高麗菜角+蕃茄角+洋蔥角+西芹片             |
|        | 菠蘿麵包   | 菠蘿麵包1份                       |
| 10月17日 | 紅藜飯    | 白米+紅藜麥                       |
| 星期五    | 咖哩豬    | 豬肉角+馬鈴薯中丁+紅蘿蔔中丁+洋蔥角          |
|        | 木耳扁蒲   | 扁蒲片+紅蘿蔔片+木耳片+蝦皮              |
|        | 時蔬     | 時蔬                           |
|        | 玉米蛋花湯  | 冷凍玉米粒+CAS洗選蛋                 |
|        | 水果     | 水果1份                         |
| 10月20日 | 小米飯    | 白米+小米                        |
| 星期一    | 針菇肉柳   | 豬肉柳+金針菇B對切(有機金針菇)+洋蔥絲+紅蘿蔔絲   |
|        | 蒸餃*2   | CAS冷凍豬肉水餃2顆+高麗菜絲             |
|        | 有機蔬菜   | 有機蔬菜                         |
|        | 芋頭西米露  | 西谷米+芋頭小丁+綠豆+奶粉+椰奶粉+椰漿        |
|        | 水果     | 水果1份                         |
| 10月21日 | 蠔油肉絲炒麵 | 黃油麵+洋蔥絲+細肉絲+香菇片+紅蘿蔔絲         |
| 星期二    | 蜜汁腿排*1 | 雞腿排1個                        |
|        | 日式佃煮   | 白蘿蔔中丁+非基改油豆腐小丁+黑輪段+紅蘿蔔中丁+玉米塊 |
|        | 有機蔬菜   | 有機蔬菜                         |
|        | 薑絲南瓜湯  | 南瓜中丁+薑絲                      |

|        |         |                                      |
|--------|---------|--------------------------------------|
| 10月22日 | 麥片飯     | 白米+麥片                                |
| 星期三    | 泰式檸檬魚   | 魚丁+洋蔥角+蕃茄角+小黃瓜小丁+九層塔去梗+檸檬汁+魚露+檸檬葉+香茅 |
|        | 螞蟻上樹    | 冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔絲+木耳絲+豬絞肉                  |
|        | 時蔬      | 時蔬+                                  |
|        | 酸辣湯     | 非基改板豆腐絲+紅蘿蔔絲+香菇片+金針菇B對切              |
|        | 水果      | 水果1份                                 |
| 10月23日 | 白米飯     | 白米                                   |
| 星期四    | 紅燒肉片    | 豬肉片+洋蔥角+紅蘿蔔片+蔥段                      |
|        | 玉米蒸蛋    | CAS殺菌液蛋+冷凍玉米粒                        |
|        | 有機蔬菜    | 時蔬                                   |
|        | 金針海芽湯   | 乾海帶芽+金針菇B對切                          |
|        | 水果      | 水果1份                                 |
| 10月24日 | 光復節連假   |                                      |
| 10月27日 | 咖哩炒飯    | 白米+馬鈴薯小丁+紅蘿蔔小丁+洋蔥小丁+豬絞肉              |
| 星期一    | 香酥海鮮排*1 | 魷魚排1塊                                |
|        | 丸片冬瓜    | 冬瓜大丁+紅蘿蔔片+香菇片+丸片                     |
|        | 有機蔬菜    | 時蔬                                   |
|        | 青菜蛋花湯   | 小白菜段+CAS洗選蛋                          |
|        | 水果      | 水果1份                                 |
| 10月28日 | 有機白米飯   | 有機白米                                 |
| 星期二    | 糖醋雞丁    | 帶皮胸丁+清肉丁+豆薯中丁+洋蔥角+彩椒角                |
|        | 腐皮高麗    | 高麗菜角+豆皮+木耳片1.                        |
|        | 有機蔬菜    | 時蔬                                   |
|        | 玉米濃湯    | 冷凍玉米粒+CAS洗選蛋+洋蔥小丁+紅蘿蔔末               |
|        | 水果      | 水果1份                                 |
| 10月29日 | 芝麻飯     | 白米+黑芝麻                               |
| 星期三    | 海結燒肉    | 豬肉角+海帶結+紅蘿蔔中丁                        |
|        | 洋蔥炒蛋    | CAS殺菌液蛋+洋蔥粗絲+紅蘿蔔絲                    |
|        | 時蔬      | 時蔬                                   |
|        | 油腐蘿蔔湯   | 白蘿蔔小丁+非基改油豆腐小丁+龍骨丁                   |
|        | 水果      | 水果1份                                 |
| 10月30日 | 薏仁飯     | 白米+洋薏仁                               |
| 星期四    | 豆漿味噌燒雞  | 帶皮胸丁+清肉丁+洋蔥角+彩椒角+木耳片+蔥花              |
|        | 醬燉馬鈴薯   | 馬鈴薯中丁+洋蔥角+紅蘿蔔中丁+冷凍毛豆仁                |
|        | 有機蔬菜    | 時蔬                                   |
|        | 黃芽大骨湯   | 黃豆芽+紅蘿蔔絲+龍骨丁                         |
| 10月31日 | 燕麥飯     | 白米+燕麥                                |
| 星期五    | 雙茄燉肉    | 豬肉角+茄子+蕃茄角+洋蔥角+西芹片+義式香料              |
|        | 肉絲海根    | 海帶根+金針菇B對切+豬肉絲+紅蘿蔔絲+芹菜段              |
|        | 時蔬      | 時蔬                                   |
|        | 紅豆芋圓湯   | 紅豆+芋圓                                |