

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
	醃醬干丁	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