

苗栗縣苑裡國小菜單

112學年度 10月菜單

10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
白米飯 白米	小米飯 白米, 小米	黑胡椒鐵板麵 麵條, 豬肉, 玉米, 洋蔥, 紅蘿蔔, 黑胡椒, 醬油, 沙拉油	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	旺芽飯 白米, 旺芽米
咕咕肉 豬肉, 洋蔥, 鳳梨, 番茄醬, 沙拉油	鑊油豬柳 豬肉, 豆干, 洋蔥, 紅蘿蔔, 薑, 醬油, 沙拉油	◎吮指雞鴨 雞肉, 鴨肉, 太白粉, 椒鹽粉, 沙拉油	塔香豬排 豬肉, 九層塔, 薑, 醬油, 沙拉油	泰式檸檬魚 魚肉, 豆豉, 洋蔥, 紅蘿蔔, 蔥, 檸檬汁, 沙拉油
花菜炒雙鮮 花椰菜, 豬肉, 香菇, 甜椒, 蒜, 沙拉油	肉絲高麗菜 高麗菜, 豬肉, 紅蘿蔔, 木耳, 蒜, 沙拉油	芋頭餅雙拼 芋頭餅, 起司球, 沙拉油	壽喜燒年糕 大白菜, 豬肉, 年糕, 洋蔥, 木耳, 薑, 醬油, 沙拉油	刺瓜肉片 大黃瓜, 豬肉, 紅蘿蔔, 香菇, 蒜, 沙拉油
★有機蔬菜 有機蔬菜, 薑或蒜, 沙拉油	季節蔬菜 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油	季節蔬菜 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油	季節蔬菜 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油	季節蔬菜 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油
馬鈴薯牛奶湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 杏鮑菇, 奶粉, 黑胡椒	鮮蔬蛋花湯 小白菜, 蛋, 薑	冬瓜QQ QQ, 冬瓜糖	小魚味噌湯 豆腐, 洋蔥, 小魚干, 味噌	冬瓜腐皮湯 冬瓜, 豆皮(凍), 薑
熱量 652.8 大卡 脂肪 20.7 克 蛋白質 27.4 克 醣類 89.1 克 鈣含量 239.7 毫克	熱量 649.6 大卡 脂肪 22.0 克 蛋白質 28.6 克 醣類 84.4 克 鈣含量 228.0 毫克	熱量 643.5 大卡 脂肪 22.2 克 蛋白質 26.0 克 醣類 85.0 克 鈣含量 254.0 毫克	熱量 663.4 大卡 脂肪 22.4 克 蛋白質 29.4 克 醣類 86.1 克 鈣含量 234.6 毫克	熱量 646.0 大卡 脂肪 21.6 克 蛋白質 28.1 克 醣類 84.8 克 鈣含量 228.5 毫克
10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
<p>民主台灣 堅韌永續 2023 TAIWAN NATIONAL DAY</p>				
		夏威夷炒飯 白米, 豬肉, 鳳梨, 紅蘿蔔, 番茄醬, 沙拉油	紫米飯 白米, 紫米	糙米飯 白米, 糙米
		紅燒豬排 豬肉, 薑, 醬油, 沙拉油	咖哩雞 雞肉, 鳳梨, 紅蘿蔔, 洋蔥, 咖哩粉, 沙拉油	味噌魚丁 魚肉, 凍豆腐, 洋蔥, 紅蘿蔔, 味噌, 沙拉油
		美式拼盤 洋蔥圈, 馬鈴薯, 沙拉油	丸片刺瓜 大黃瓜, 貢丸, 香菇, 紅蘿蔔, 蒜, 沙拉油	海苔蒸蛋 蛋, 海苔, 沙拉油
		季節蔬菜 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油	季節蔬菜 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油	季節蔬菜 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油
		地瓜芋圓湯 地瓜, 芋圓, 薑, 二砂	筍片雞湯 竹筍, 雞肉, 紅蘿蔔, 薑	茶壺湯 豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔, 木耳
		熱量 647.9 大卡 脂肪 21.3 克 蛋白質 26.4 克 醣類 87.7 克 鈣含量 252.1 毫克	熱量 630.4 大卡 脂肪 20.4 克 蛋白質 26.5 克 醣類 85.2 克 鈣含量 229.3 毫克	熱量 636.5 大卡 脂肪 21.9 克 蛋白質 28.0 克 醣類 81.9 克 鈣含量 225.1 毫克
10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
白米飯 白米	小米飯 白米, 小米	茄汁義大利麵 麵條, 豬肉, 玉米, 洋蔥, 紅蘿蔔, 番茄醬, 義大利香料, 沙拉油	在地-地瓜飯 白米, 地瓜	燕麥飯 白米, 燕麥
麻油肉片 豬肉, 冬瓜, 薑, 麻油, 沙拉油	BBQ雞排 雞肉, 醬油, 凍豆腐, 沙拉油	三杯雞排 雞肉, 九層塔, 薑, 醬油, 沙拉油	彩繪雞丁 雞肉, 甜椒, 洋蔥, 杏鮑菇, 醬油, 沙拉油	蔥爆豬柳 豬肉, 洋蔥, 紅蘿蔔, 薑, 醬油, 沙拉油
瓢瓜雞丁 瓢瓜, 雞肉, 甜椒, 香菇, 蒜, 沙拉油	綜合滷味 白蘿蔔, 火鍋料, 玉米, 紅蘿蔔, 薑, 醬油, 沙拉油	椒香甜不辣+吉拿棒 甜不辣, 洋蔥, 紅蘿蔔, 醬油, 吉拿棒, 沙拉油	白菜滷 大白菜, 豬肉, 紅蘿蔔, 木耳, 豆皮(凍), 蒜, 沙拉油	番茄炒蛋 番茄, 蛋, 豆腐, 洋蔥, 番茄醬, 沙拉油
★有機蔬菜 有機蔬菜, 薑或蒜, 沙拉油	季節蔬菜 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油	季節蔬菜 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油	季節蔬菜 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油	季節蔬菜 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油
玉米牛奶湯 玉米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蛋, 洋蔥, 奶粉	海苔味噌湯 豆腐, 海帶芽(凍), 洋蔥, 味噌	珍珠奶茶 粉圓, 奶粉, 紅茶包, 二砂	蘿蔔肉絲湯 白蘿蔔, 豬肉, 紅蘿蔔, 金針菇, 薑	肉骨茶湯 馬鈴薯, 皮條, 骨輪, 紅蘿蔔, 薑, 肉骨茶包
熱量 666.4 大卡 脂肪 22.5 克 蛋白質 28.4 克 醣類 87.5 克 鈣含量 247.4 毫克	熱量 631.6 大卡 脂肪 21.0 克 蛋白質 27.1 克 醣類 83.6 克 鈣含量 227.1 毫克	熱量 669.5 大卡 脂肪 22.6 克 蛋白質 28.0 克 醣類 88.5 克 鈣含量 249.8 毫克	熱量 645.1 大卡 脂肪 20.3 克 蛋白質 26.9 克 醣類 88.6 克 鈣含量 238.3 毫克	熱量 661.1 大卡 脂肪 21.9 克 蛋白質 28.8 克 醣類 87.1 克 鈣含量 238.1 毫克
10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
白米飯 白米	旺芽飯 白米, 旺芽米	古早味炒飯 白米, 豬肉, 皮條, 紅蘿蔔, 薑, 醬油, 沙拉油	紫米飯 白米, 紫米	糙米飯 白米, 糙米
古早味滷肉 豬肉, 白蘿蔔, 花生, 薑, 沙拉油	鐵板豬排 豬肉, 薑, 醬油, 沙拉油	◎鹹酥雞 雞肉, 九層塔, 地瓜粉, 太白粉, 椒鹽粉, 沙拉油	客家鹹豬肉 豬肉, 豆豉, 洋蔥, 薑, 黑胡椒, 沙拉油	越式水煎魚 魚肉, 番茄, 洋蔥, 鳳梨, 醬油, 沙拉油
玉米什錦 玉米, 小黃瓜, 豬肉, 洋蔥, 甜椒, 蒜, 沙拉油	奶香白菜 大白菜, 豬肉, 紅蘿蔔, 香菇, 蒜, 奶粉, 沙拉油	香蒜吐司+芋泥球 吐司, 洋香蒜, 蒜, 沙拉油, 芋泥球	咖哩油腐 油豆腐, 豬肉, 香菇, 毛豆, 咖哩粉, 沙拉油	湖南豆腐 豆腐, 杏鮑菇, 洋蔥, 豆豉, 醬油, 沙拉油
★有機蔬菜 有機蔬菜, 薑或蒜, 沙拉油	季節蔬菜 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油	季節蔬菜 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油	季節蔬菜 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油	季節蔬菜 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油
酸辣湯 竹筍, 豆腐, 紅蘿蔔, 蛋, 木耳, 白醋, 醬油, 太白粉	冬瓜豚骨湯 冬瓜, 骨輪, 薑	綠豆QQ湯 綠豆, QQ, 二砂	筍香豚骨湯 竹筍, 紅蘿蔔, 骨輪, 薑	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔, 玉米, 紅蘿蔔, 薑
熱量 620.0 大卡 脂肪 20.5 克 蛋白質 25.7 克 醣類 83.3 克 鈣含量 228.7 毫克	熱量 628.2 大卡 脂肪 20.6 克 蛋白質 26.6 克 醣類 84.1 克 鈣含量 226.5 毫克	熱量 643.7 大卡 脂肪 21.6 克 蛋白質 26.6 克 醣類 85.7 克 鈣含量 248.4 毫克	熱量 686.3 大卡 脂肪 21.6 克 蛋白質 29.2 克 醣類 93.9 克 鈣含量 258.4 毫克	熱量 627.4 大卡 脂肪 20.6 克 蛋白質 26.5 克 醣類 84.0 克 鈣含量 227.1 毫克
10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日
白米飯 白米	小米飯 白米, 小米			
日式燒肉 豬肉, 豆豉, 洋蔥, 紅蘿蔔, 芝麻, 沙拉油	香煎肉雞鴨 雞肉, 義大利香料, 醬油, 沙拉油			
洋蔥炒蛋 洋蔥, 蛋, 甜椒, 沙拉油	日式關東煮 白蘿蔔, 豆干, 杏鮑菇, 火鍋料, 薑, 柴魚, 沙拉油			
★有機蔬菜 有機蔬菜, 薑或蒜, 沙拉油	季節蔬菜 時蔬, 薑或蒜, 沙拉油			
南瓜牛奶湯 南瓜, 玉米, 蛋, 奶粉	珍珠海苔湯 海帶芽(凍), 金針菇, 薑			
熱量 669.8 大卡 脂肪 21.9 克 蛋白質 28.8 克 醣類 89.3 克 鈣含量 245.3 毫克	熱量 626.0 大卡 脂肪 20.5 克 蛋白質 26.5 克 醣類 83.9 克 鈣含量 226.1 毫克			