



## 8.9月午餐菜單總表-教大實小

週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	9月1日
第一週			白飯 <b>蒜泥白肉</b> 南瓜炒蛋 台式白菜滷 新鮮時蔬 冬瓜排骨湯	日式炒麵 <b>鹽酥雞</b> 相思紅豆包 客家小炒 健康時蔬 蟬味黃金濃湯	多穀飯 <b>枸杞蒸蛋</b> 蒜香毛豆莢 蔥燒粉絲煲 有機青菜 海芽蛋花湯
	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日
第二週	胚芽飯 <b>麻油雞</b> 沙茶黑干 夯地瓜 營養時蔬 日式味噌湯	五穀飯 <b>京醬豬柳</b> 蘿蔔佃煮 五味花枝丸 健康時蔬 南瓜濃湯	白飯 <b>鹹水雞</b> ★培根奶油白菜 鐵板百頁 田園時蔬 大瓜金菇湯	黃金蛋炒飯 <b>酥脆嫩魚</b> 奶酥餐包 銀芽三絲 新鮮時蔬 紅豆西米露	燕麥飯 <b>香滷豆腐</b> 塔香海茸 大阪燒炒蛋 有機青菜 筍香湯
	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日
第三週	多穀飯 <b>味噌排骨</b> 咕咾豆腐 焗汁洋芋 田園時蔬 沙茶鮮蔬湯	胚芽飯 <b>三杯雞</b> 蜜汁海結 ★針相大白 新鮮時蔬 肉骨茶湯	白飯 <b>壽喜燒肉</b> 彩絲雙花 綜合滷味 清脆時蔬 番茄蛋花湯	沙茶肉絲炒麵 <b>卡啦雞排</b> 小鮮肉包 大瓜燴魷魚 健康時蔬 白菜肉羹湯	糙米飯 <b>蒜香豆干</b> 麻油燒高麗 海芽炒蛋 有機青菜 香菇蘿蔔湯
	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日
第四週	燕麥飯 <b>香菇雞</b> 麻婆豆腐 海苔烤地瓜 健康時蔬 關東煮湯	多穀飯 <b>紅燒爌肉</b> 銅盤炒肉 油蔥福州丸 田園時蔬 酸菜鴨湯	白飯 <b>沙茶豬柳</b> 打拋干丁 沙嗲白菜 新鮮時蔬 冬瓜薏米湯	夏威夷炒飯 <b>黃金雞翅</b> 千層藍莓派 豚香筍絲 清脆時蔬 綠豆地瓜湯	五穀飯 <b>紅燒豆包</b> 哈姆炒蛋 什錦葫瓜 有機青菜 酸辣湯
	9月23日				
	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	
第五週	糙米飯 <b>泰式打拋肉</b> 蒜香豆干 奶油醬燒玉米 新鮮時蔬 大瓜角螺湯	燕麥飯 <b>紅釀雞丁</b> 部隊鍋 石鍋煲黃芽 營養時蔬 韓式大醬湯	白飯 <b>薑燒肉片</b> 蜜汁腐丁 毛豆炒蛋 健康時蔬 紅燒蘿蔔湯	蘑菇鐵板麵 <b>巴西里雞排</b> 芋泥包 佛跳牆 有機青菜 玉米濃湯	<p>中秋連假</p>

### 綠花椰菜

- 綠花椰菜富含豐富的維生素C、鈣、纖維質及維生素A，能夠預防癌症。
- 綠花椰菜的維生素C比柳橙多、鈣質比牛奶多。
- 綠花椰菜也含有豐富的維生素K，有助於孩子骨骼的健康。



※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※※

★標示為校園午餐大賽得獎菜色

※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※