


106年9月 蟠桃國小 葷食菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
日期		9/30(六)補班	8月30日	8月31日	9月1日
主食		白米飯	薑黃飯	五穀飯	小米飯
主菜		五香蹄丁	日式豬排	蔥燒魚丁	宮保雞丁
副菜		彩繪敏豆	咖哩洋芋	茄汁燴蛋	回鍋干片
青菜		時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
湯		關東煮湯	日式味噌湯	塔香鮮瓜湯	綠豆麥片湯
附餐		優酪乳	優酪乳	水果	
日期	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日
主食	白米飯	糙米飯	白麵	五穀飯	紫米飯
主菜	米血燒雞	筍干燒肉	香滷腿排	椒鹽魚片	黑胡椒豬柳
副菜	白菜肉羹	鮮瓜什錦	芝麻包	麻婆豆腐	菜脯炒蛋
青菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
湯	雙色蘿蔔湯	酸菜肉絲湯	魷魚羹湯	鮮瓜丸片湯	芋香西米露
附餐	優酪乳		水果	優酪乳	
日期	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日
主食	白米飯	糙米飯	什錦炒麵	五穀飯	麥片飯
主菜	三杯雞	泰式打拋豬	金喜肉排	豆醬燒魚	照燒雞丁
副菜	開陽高麗	客家小炒	燒賣	番茄炒蛋	白菜滷
青菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
湯	海結薑絲湯	青木瓜湯	鮮蔬蛋花湯	珍珠魚丸湯	紅豆薏仁湯
附餐	優酪乳		水果	優酪乳	
日期	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日
主食	白米飯	糙米飯	螺旋麵	五穀飯	地瓜飯
主菜	咖哩嫩雞	蜜汁排骨	義式肉醬	香酥柳葉魚	日式親子丼
副菜	韭菜甜條	豆瓣雙絲	銀絲卷	香菇蒸蛋	鮮蔬豆腐煲
青菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
湯	筍香肉絲湯	豆薯雞湯	玉米濃湯	冬瓜湯	山粉圓甜湯
附餐	優酪乳		水果	優酪乳	
日期	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日
主食	白米飯	糙米飯	白麵	五穀飯	芝麻飯
主菜	貴妃燒雞	壽喜燒	瓜仔肉燥	糖醋魚丁	蔥淋雞
副菜	玉米肉末	西芹炒三鮮	蛋酥白菜	日式關東煮	螞蟻上樹
青菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
湯	蘿蔔丸片湯	海芽味噌湯	玉米穗湯	蘑菇濃湯	仙草蜜
附餐	優酪乳		水果	優酪乳	

和峰食品有限公司 竹南鎮崎頂里13鄰崎頂5號

電話:037-580036 傳真:037-584300

營養師：曾俊綺

午餐秘書：陳思濤

校長：徐秀鳳