

## 紅瓦厝國小10/16-10/20團膳菜單 卡多利亞食品股份有限公司提供

日期	星期		主食	主菜	副菜	青菜	湯點	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	總熱量
10月16日	一	菜單	香Q白飯-疏食口	薑汁荷包蛋	日式關東煮	薑絲青江菜	淡水魚丸湯	5	1.8	1.2	2.5	627.5
		食材	白米	雞蛋	白蘿蔔.紅蘿蔔.玉米.魚卵捲.小紅菇	青江菜.薑絲	魚丸					
		烹煮方式	蒸	煎	煮	燙	煮					
10月17日	二	菜單	香Q白飯	雞肉飯	五香油腐	豆皮小白菜	番茄蛋花湯	4	2.8	1	2.5	627.5
		食材	米	雞肉絲	油豆腐.絞肉	豆皮.小白菜	番茄.雞蛋					
		烹煮方式	蒸	煮	煮	燙	煮					
10月18日	三	菜單	胚芽飯	豬肉壽喜燒	花枝捲	蒜酥油菜	海鮮濃湯	5	2	1.2	3	665
		食材	米.胚芽	豬肉片.洋蔥.紅蘿蔔.香菇	花枝捲	油菜.蒜末	蟳絲.紅蘿蔔.馬鈴薯.洋蔥					
		烹煮方式	蒸	煮	炸	燙	煮					
10月19日	四	菜單	香Q白飯	蜜烤雞腿	咖哩魚蛋	開陽白菜	蘿蔔排骨湯/水果	5	3.3	1.1	2.5	737.5
		食材	米	雞腿丁	馬鈴薯.黃金魚蛋.紅蘿蔔	蝦米.大白菜	蘿蔔.排骨					
		烹煮方式	蒸	燒	煮	燙	煮					
10月20日	五	菜單	夏威夷炒飯	茄醬魚排	海帶小菜	火腿冬瓜	酸辣湯/乳品	4	3	2.5	3	702.5
		食材	米.三色豆.鳳梨	魚排.蕃茄醬	海帶結.蒸干.碼蛋	素火腿丁.冬瓜	豬血.筍絲.豆腐					
		烹煮方式	炒	炸	煮	燙	煮					