

東莒國小110年 10月菜單

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯品 | 水果 | |
|-------|----|----------|--------|----------|------|--------|-----|--|
| 10/1 | 五 | 咖哩風味炒烏龍麵 | | 三色蒸蛋 | 季節時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 蘋果 | |
| 10/4 | 一 | 紫米飯 | 黑胡椒豬柳 | 紅燒豆腐 | 季節時蔬 | 玉米濃湯 | | |
| 10/5 | 二 | 白飯 | 紅燒魚 | 肉絲豆干 | 季節時蔬 | 玉米排骨湯 | | |
| 10/6 | 三 | 蝦仁鮮菇粥 | 滷海帶 | 炸杏鮑菇 | 季節時蔬 | | 火龍果 | |
| 10/7 | 四 | 糙米飯 | 炸雞腿 | 紅蘿蔔炒蛋 | 季節時蔬 | 檸檬愛玉 | | |
| 10/8 | 五 | 海鮮蛋炒飯 | | 滷豆干、海帶 | 季節時蔬 | 紅糟雞湯 | 火龍果 | |
| 10/11 | 一 | 雙十節補假1日 | | | | | | |
| 10/12 | 二 | 白飯 | 鹽烤鯖魚 | 紅燒豆腐 | 季節時蔬 | 玉米排骨湯 | | |
| 10/13 | 三 | 老酒麵線 | 紫菜煎餅 | 炸蛋 | 季節時蔬 | | 火龍果 | |
| 10/14 | 四 | 糙米飯 | 喜相逢 | 客家梅干滷桂竹筍 | 季節時蔬 | 吻仔魚蛋花湯 | | |
| 10/15 | 五 | 家常湯麵 | 排骨酥 | 糖心蛋 | 季節時蔬 | | 火龍果 | |
| 10/18 | 一 | 紫米飯 | 蔥爆豬柳 | 芹菜炒豆皮 | 季節時蔬 | 酸辣湯 | | |
| 10/19 | 二 | 白飯 | 泰式檸檬魚 | 鐵板豆腐 | 季節時蔬 | 瓜排骨湯 | | |
| 10/20 | 三 | 大腸麵線 | 滷油豆腐 | 滷海帶 | 季節時蔬 | | 柿子 | |
| 10/21 | 四 | 糙米飯 | 泰式綠咖哩雞 | 月亮蝦餅 | 季節時蔬 | 黑糖珍珠甜湯 | | |
| 10/22 | 五 | 刈包 | | 茶葉蛋 | 季節時蔬 | 紅糟香菇雞湯 | 柿子 | |
| 10/25 | 一 | 紫米飯 | 瓜仔蒸絞肉 | 三杯杏鮑菇 | 季節時蔬 | 豆腐味噌湯 | | |
| 10/26 | 二 | 白飯 | 鯖魚 | 菜脯蛋 | 季節時蔬 | 蓮藕排骨湯 | | |
| 10/27 | 三 | 酸辣湯麵 | 蛋餅 | 炸百頁豆腐 | 季節時蔬 | | 柿子 | |
| 10/28 | 四 | 糙米飯 | 鹹酥雞 | 麻婆豆腐 | 季節時蔬 | 銀芽豆腐湯 | | |
| 10/29 | 五 | 肉絲金瓜炒米粉 | | 薯餅 | 季節時蔬 | 杏鮑菇排骨湯 | 柿子 | |

各搭伙老師:

午餐秘書:

總務主任:

校長:

本校午餐供應之豬肉產地為台灣，並均有CAS標章