

慈濟大學暨附屬高級中學115年10月份午餐菜單

日期		主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯	水果	豆漿根莖	豆蛋類	蔬菜	油脂	水果	熱量	備註
10月1日	星期四	素燥油麵		五香厚豆干	日式可樂餅	小白菜	藥膳冬瓜湯	時令	5.3	2	2	3	0.5	736.0	一、二、三、十月十日、十月廿一日、十月廿六日慈大慈中慈懿日。慈大專、二技部慈懿日。
10月2日	星期五	糙米白飯	照燒油豆腐	起司薯丁炒蛋	金菇扒白菜	油菜	檸檬愛玉甜湯	時令	5.5	2	2	3.5	0.5	772.5	
10月5日	星期一	糙米白飯	黑糖滷豆干	糖醋薯塊鮑菇	燻香高麗菜	地瓜葉	紫菜玉米蛋花湯	時令	5.3	2	2	3.5	0.5	758.5	
10月6日	星期二	黑米飯	番茄蛋豆腐	紅燒蘿蔔素牛若	玉米毛豆三色	空心菜	芹香蘿蔔丸子湯	時令	5.3	2	1.8	3.5	0.5	753.5	
10月7日	星期三	糙米白飯	客家小炒	咖哩粉絲蛋煲	鮮菇白菜	芥藍菜	海芽豆腐湯	時令	5.3	2	2	3	0.5	736.0	
10月8日	星期四	日式炒烏龍麵		綜合滷味	滷蛋	小白菜	玉米濃湯	時令	6	2	2	3.5	0.5	807.5	
10月12日	星期一	糙米白飯	五香油豆腐	起司玉米炒蛋	什錦豆芽	青江菜	紫菜豆腐湯	時令	5.3	2	2	3.5	0.5	758.5	
10月13日	星期二	薑黃飯	泡菜豆腐煲	咖哩洋芋丸子	培根高麗菜	油菜	玉米蛋花湯	時令	5.2	2	2	3.5	0.5	751.5	
10月14日	星期三	糙米白飯	花生鷹嘴豆一口乾	南瓜燴蛋	日式海帶煮	地瓜葉	瓜仔素若湯	時令	5.3	2	2	3	0.5	736.0	
10月15日	星期四	古早味炒米粉		素餘柳	滷味高麗菜	空心菜	紫菜玉米豆腐湯	時令	5.6	2	2	3.5	0.5	779.5	
10月16日	星期五	糙米白飯	紅燒百頁素若	松露蒸蛋	素香豆芽	青江菜	仙草山粉圓	時令	5.3	2	2	3	0.5	736.0	
10月19日	星期一	糙米白飯	酸菜麵腸	紅藜毛豆乾丁	筍香燴白菜	油菜	味噌海芽豆腐湯	時令	5.2	2	2	3.5	0.5	751.5	
10月20日	星期二	黑米飯	麻婆豆腐	甜不辣拌銀芽	黎麥毛豆玉米	小白菜	冬瓜鮮姑湯	時令	5.3	2	1.8	3.5	0.5	753.5	
10月21日	星期三	糙米白飯	素燥油丁	紅蘿蔔炒蛋	蟹黃絲瓜麵線	芥藍菜	蘿蔔丸子湯	時令	5.3	2	2	3	0.5	736.0	
10月22日	星期四	茄醬拌拉麵		薯餅	蜜汁豆干	地瓜葉	玉米濃湯	時令	6	1.8	1.5	3.5	0.5	780.0	
10月23日	星期五	糙米白飯	沙茶煨豆腐	茶香滷蛋	素香白菜滷	油菜	綠豆薏仁湯	時令	5.4	2	2	3	0.5	743.0	
10月27日	星期二	薑黃飯	醬燒豆包	奶香玉米三色	綜合炸物	小白菜	番茄豆腐湯	時令	5.3	2	1.8	3.5	0.5	753.5	
10月28日	星期三	糙米白飯	塔香茼蒿車輪	泡菜炒乾片	自製可樂餅	空心菜	芹香蘿蔔湯	時令	5.2	2	2	3.5	0.5	751.5	
10月29日	星期四	客家炒飯條		素燥滷蛋	蜜汁豆干	青江菜	大滷羹湯	時令	6	2	1.8	3.5	0.5	802.5	
10月30日	星期五	糙米白飯	咖哩豆腐煲	海帶花枝丸	芹香豆芽	油菜	紅豆薏仁湯	時令	5.4	2	2	3.5	0.5	765.5	
◎奉核後依菜單採購，如遇市場蔬果短缺或物流公司配送延遲，將保留更改菜單之權利，並以當日可採購之新鮮食材為優先供應◎															
營養師	葉佳敏		妙膳廳	准陞餐飲衛生主管劉彥		組長	庶務詹志輝		一級主管	總務蕭湘樺		校長	校長廖逸貞		

慈濟大學暨附屬高級中學114年10月份晚餐菜單

日期		主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯	水果	五穀根莖	豆蛋類	蔬菜	油脂	水果	熱量	備註
10月1日	星期四	糙米白飯	三杯麵腸	蠔油蓮花菇	香酥若	地瓜葉	珍珠奶茶	時令	6	1.5	1.3	3	0.5	730.0	一、十月十五日晚餐生日餐。
10月2日	星期五	糙米白飯	紅燒冬瓜素若	南瓜燴蛋	蜜汁海帶	割菜	紅燒湯	時令	5.5	1.5	1.5	3.5	0.5	722.5	
10月5日	星期一	糙米白飯	九轉素肥腸	香煎荷包蛋	胡瓜三絲	青江菜	紫菜蛋花湯	時令	5	2	2	3	0.5	715.0	
10月6日	星期二	水餃	燻丫卷	糖醋杏菇里肌	筍簽三絲	小白菜	腐皮蘿蔔湯	時令	5.5	2	1.5	3.5	0.5	760.0	
10月7日	星期三	糙米白飯	紅燒豆乾	藥膳茶葉蛋	素餘柳	菠菜	味增湯	時令	6	2	1	3.5	0.5	782.5	
10月8日	星期四	糙米白飯	宮保G叮油腐	椒鹽什錦	什錦豆芽菜	油菜	紅豆湯	時令	5.4	1.5	2	3	0.5	705.5	
10月12日	星期一	糙米白飯	香滷花生蹄筋	印度雞豆咖哩	塔香素螺若	地瓜葉	愛玉甜湯	時令	5.4	1.5	2	3	0.5	705.5	
10月13日	星期二	炒板條	糖醋豆長	香酥若	馬鈴薯蛋沙拉	龍鬚菜	海芽蛋花湯	時令	5.4	1.5	2	3	0.5	705.5	
10月14日	星期三	糙米白飯	紅燒臭豆腐	蒸蛋	椒鹽南瓜片	青江菜	紅茶QQ甜湯	時令	6	2	1	3.5	0.5	782.5	
10月15日	星期四	稻荷時蔬散壽司	熱浪小島排燒	爭鮮玉子燒	麥克G塊+薯條	小白菜	玉米濃湯+珍奶	時令	6	1.8	1	3.5	0.5	767.5	
10月16日	星期五	糙米白飯	番茄豆包丁	香煎荷包蛋	三角薯餅+甜點	菠菜	玉米濃湯	時令	5	2	2	3	0.5	715.0	
10月19日	星期一	糙米白飯	家常百頁	辣炒筍片	地瓜球	地瓜葉	冬菜粉絲丫湯	時令	6	2	1.5	3	0.5	772.5	
10月20日	星期二	素燥油麵	三杯醬炒面長	蔬菜煎蛋	田園白花椰菜	芥藍菜	紫菜丸子湯	時令	5.8	2	1.8	3.2	0.5	775.0	
10月21日	星期三	糙米白飯	紅燒百頁	茄醬素排	豆薯三絲	菠菜	素羹湯	時令	5.8	1.8	1	3.5	0.5	753.5	
10月22日	星期四	糙米白飯	綜合滷味	菜圃蛋	山藥卷	青江菜	椰漿鮮果西米露	時令	5.8	1.8	1	3.2	0.5	740.0	
10月23日	星期五	糙米白飯	芹香豆包絲	植物蛋白水餃	銀芽干絲	小白菜	紫菜蛋花湯	時令	6	2	2	3	0.5	785.0	
10月27日	星期二	炒烏龍麵	皮蛋豆腐	螞蟻上樹	薯條	油菜	酸辣湯	時令	6	2	1	3.5	0.5	782.5	
10月28日	星期三	糙米白飯	素鬆皮蛋豆腐	番茄豆包丁	酥炸什錦	菠菜	冬菜粉絲丫湯	時令	6	2	1.5	3	0.5	772.5	
10月29日	星期四	糙米白飯	涼拌豆G	綜合滷味	麻油時蔬猴菇麵線	龍鬚菜	蘿蔔丸子湯	時令	6	2	1	3.5	0.5	782.5	
10月30日	星期五	糙米白飯	花生麵筋	酥炸臭豆腐	西芹腰花	地瓜葉	珍珠奶茶	時令	5	1.8	1.8	3.5	0.5	717.5	
◎奉核後依菜單採購，如遇市場蔬果短缺或物流公司配送延遲，將保留更改菜單之權利，並以當日可採購之新鮮食材為優先供應◎															
營養師	葉佳紋		妙膳廳	惟陞餐飲衛生主管劉彥昌		組長	龐震詹志輝		一級主管	總務主任蕭湘樺		校長	校長廖逸貞		