梓官國中10月份菜單（115年）

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	青 菜	湯 品	其 他
10/1	四	小米飯	咖哩雞	*蜜汁干丁	*培根高麗菜	*小魚干味噌湯	水果
10/2	五	乾炒豬肉河粉		*小麵包	雙色花菜	*刺瓜魚丸湯	*黃豆奶
10/5	一	白飯	*椒鹽魚丁	蒜炒雙菇	蒜香青江菜	*黑輪蘿蔔湯	水果
10/6	二	*芝麻飯	芋頭排骨	*煙燻雞肉片大白菜	金菇油菜	*味噌豆腐湯	
10/7	三	白飯	*香菇燒油豆腐	*香菇蒸蛋	香菇黃瓜	*珍珠奶茶	蔬食日/水果
10/8	四	*泰式海鮮湯麵	*水煮蛋		雙色花菜		*福樂鮮奶
10/9	五	國 慶 日補假					
10/12	一	白飯	蒜泥白肉	*辣炒年糕	*腐皮高麗	*豆薯蛋花湯	
10/13	二	白飯	冬瓜腱燒肉	*麻婆豆腐	彩蔬綠花椰	香菇蘿蔔湯	水果
10/14	三	*五穀飯	梅干扣肉	*玉米炒蛋	蒜炒絲瓜	當歸鴨肉湯	
10/15	四	白飯	獅子頭青江菜	雞丁拌酸菜滷味	秀珍菇小白菜	*花菜魚丸湯	水果
10/16	五	*義大利麵	*紅豆麵包		蒜香萵苣	*玉米濃湯	*優酪乳
10/19	一	白飯	韓式肉片	魷魚花菜	蒜香青江菜	玉米排骨湯	
10/20	二	白飯	*宮保雞丁	*客家小炒	炒大黃瓜	蕈 菇 湯	水果
10/21	三	地瓜飯	*蔬食咖哩豆腐	炒五色蔬菜	薑絲娥白菜	紅豆湯	蔬食日、甜湯
10/22	四	白飯	*洋蔥壽喜燒肉片	*三色火腿	蒜香油菜	冬菜刺瓜湯	水果
10/23	五	香菇瘦肉粥	*刈 包	炒酸菜肉片	*花生糖粉		*燕麥奶
10/26	一	光復節補假					
10/27	二	白飯	沙茶肉片	竹筍炒肉絲	薑絲菠菜	*關 東 煮	水果
10/28	三	糙米飯	炸雞腿	紅k炒蛋	韭菜豆芽	*虱目魚皮湯	
10/29	四	白飯	豉汁排骨	花菜肉片	*腐皮小白菜	綠豆湯	水果
10/30	五	白飯	*香菇肉羹	燒烤雞翅	鹽味毛豆莢		果汁

※本校油品使用**台糖沙拉油**；黃豆製品採用「**非基因改造**」之黃豆製品，敬請安心食用。本校採用CAS認證國產豬及國產雞蛋，敬請安心食用。

若因天候或人力所不能抗拒、調配之因素，校方請予保留更改菜單之權益

衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏之食物(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品，為達資訊公開若有疑問可自行上衛服部網站: https://www.mohw.gov.tw/cp-16-43376-1.html參考)，現今公告提供師生知悉，若為過敏體質不適合食用或請視自身健康狀況酌請食用。

本校菜單食材明細公告於校園營養午餐網頁及「教育部校園食材登錄平臺2.0」網站: https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/以供查詢。

10/21炒五色蔬菜：青花菜、白花菜、香菇、紅椒、黃椒。10/22三色火腿：玉米粒、紅K丁、毛豆、火腿丁。