

屏科實小 114 年 10 月份午餐月菜單-葷食

◆每餐 50 元 ◆學校午餐供應國產豬肉

食材供應商:日新便當社

日 期	星 期	主 食	主 菜	副 菜	青 菜	湯 品	備 品
10月01日	三	白米飯	蛋炒飯	大肉包	炒油菜	香菇湯	
10月02日	四	蕎麥飯	五香雞翅	港式豆腐煲	有機蔬菜	麥片山粉圓	班班喝鮮乳
10月03日	五	五穀飯	蒜泥白肉	菜脯炒蛋	炒青江菜	黃瓜雞湯	
10月07日	二	國小部全校戶外教育停餐					
10月08日	三	糙米飯	鴨肉羹飯	奶皇包	肉燥油菜		
10月09日	四	紫米飯	咖哩雞	銀芽肉絲	有機蔬菜	青菜味噌湯	鮮乳
10月13日	一	海苔飯	波蘿咕咾肉	醬燒豆包	薑絲油菜	佛跳牆	
10月14日	二	五穀飯	麻油雞	蕃茄滑蛋	炒小白菜	青菜豆腐湯	水果、班班喝鮮乳
10月15日	三	拉麵	什錦拉麵	黑糖饅頭	雞絲青花		
10月16日	四	紅藜飯	鳳梨豆醬魚	冬瓜肉末	有機蔬菜	綠豆甜湯	豆漿
10月17日	五	地瓜飯	客家滷肉	韓式豆腐	炒青江菜	紫菜雪片湯	
10月20日	一	麥片飯	京醬豆干	日式蒸蛋	炒空心菜	四神湯	
10月21日	二	小米飯	三杯雞	沙嗲粉絲	黑葉白菜	玉米濃湯	水果、班班喝鮮乳
10月22日	三	糙米飯	香菇肉燥飯	茶葉蛋	蒜香油菜	味噌湯	
10月23日	四	燕麥飯	醬燒雞腿	鮮蔬干絲	有機蔬菜	蘿蔔湯	鮮乳
10月27日	一	香鬆飯	泰式椒麻雞	鮮菇豆腐	炒芥藍菜	肉片湯	
10月28日	二	五穀飯	日式咖哩	玉米炒蛋	薑絲白菜	海結湯	水果、班班喝鮮乳
10月29日	三	麵疙瘩	什錦麵疙瘩		沙茶油菜		
10月30日	四	蕎麥飯	照燒腿仁	薑絲海茸	有機蔬菜	紅豆紫米湯	
10月31日	五	紫米飯	蔥爆肉絲	客家小炒	炒大黃瓜	南瓜濃湯	

如何正確抬餐桶？

✗ 沒洗手就抬餐桶

✗ 把口罩拉到下巴

✗ 開蓋偷看食物

- 1.抬餐同學在抬餐桶前務必洗手。
- 2.抬餐同學需全程配戴口罩。
- 3.抬餐過程不嬉鬧，避免觸摸餐蓋造成汙染。
- 4.打菜時需戴上口罩和帽子，且頭髮應完全包覆於帽子內。
- 5.廚餘應集中倒入指定(青菜桶)餐桶中。

