

## 110 年 10 月份菜單

本菜單使用國產豬肉



關山

日期	星期	主食	副食			湯品	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	熱量 (大卡)
10月1日	星期五	白飯	馬鈴薯燉雞	白菜干片	美味時蔬	大瓜魚丸湯	5	3.5	2	750
10月4日	星期一	白飯	南洋咖哩雞	海帶肉絲	美味時蔬	冬瓜大骨湯	5.5	3	2	735
10月5日	星期二	白飯	刈薯燒肉	南瓜炒蛋	美味時蔬	關東煮	5	3	2	700
10月6日	星期三	什錦炒飯		芋泥包	美味時蔬	珍珠紅茶湯	5	3.5	2	750
10月7日	星期四	白飯	海南雞翅	玉米三色	美味時蔬	海芽蛋花湯	5.5	3.5	2	785
10月8日	星期五	白飯	醬燒魚片	冬瓜肉片	美味時蔬	白菜肉絲湯	5	3.5	2	750
10月12日	星期二	白飯	三杯雞	白菜滷	美味時蔬	蘿蔔排骨湯	5	3	2	700
10月13日	星期三	什錦炒麵		麥克雞塊	美味時蔬	羅宋湯	5	3.5	2	750
10月14日	星期四	白飯	蜜汁燒肉	刈薯炒蛋	美味時蔬	精力蔬菜湯	5.5	3.5	2	785
10月15日	星期五	白飯	滷大排	四色醃醬	美味時蔬	日式味噌湯	5	3.5	2	750
10月18日	星期一	白飯	回鍋肉	豆芽肉絲	美味時蔬	馬鈴薯濃湯	5.5	3	2	735
10月19日	星期二	白飯	洋蔥雞丁	烏龍滷味	美味時蔬	海帶結排骨湯	5	3	2	700
10月20日	星期三	黑胡椒豬柳燴飯		蝦捲	美味時蔬	綠豆地瓜湯	5	3.5	2	750
10月21日	星期四	白飯	甜麵燒鴨	大瓜魚丸湯	美味時蔬	吉菜肉片湯	5.5	3.5	2	785
10月22日	星期五	白飯	日式洋蔥肉	玉米炒蛋	美味時蔬	胡瓜排骨湯	5	3.5	2	750
10月25日	星期一	白飯	鮮菇燒肉	螞蟻上樹	美味時蔬	鹹菜鴨湯	5.5	3	2	735
10月26日	星期二	白飯	南瓜燴雞丁	肉絲扁蒲	美味時蔬	蘿蔔排骨湯	5.5	3	2	735
10月27日	星期三	什錦炒米粉		奶皇包	美味時蔬	紅豆薏仁湯	5	3	2	700
10月28日	星期四	白飯	三杯雞	咖哩洋芋	美味時蔬	海芽蛋花湯	5	3.5	2	750
10月29日	星期五	白飯	豆瓣蒸魚	洋蔥炒蛋	美味時蔬	白菜鮮菇湯	5.5	3.5	2	785

選購3個小撇步

# 柚子

酸甜的文旦絕對是中秋節最具代表性的水果，想要選購品質優良的文旦，一定要把握以下的選購撇步：

## 1 外觀及色澤

果實呈黃綠色至淡黃色，果皮油胞分佈均勻、細緻，剝開後果皮較薄、果肉質地也會較細緻。

## 2 形狀

挑選果實形狀要勻稱、不歪斜，以底部寬而上尖，呈短三角形者，果肉較豐厚。

## 3 重量

不用拘泥果實大小，挑選有沉重感的果實，代表果肉發育充實、水分也較多；較大的果實（超過600公克）其果肉豐厚、大口吃最過癮、較小的果實（小於400公克）果肉相對較細緻、耐久放，各有其特色。

