

發行人:蕭淑美 校長  
 出版:高雄市旗津區中洲國民小學  
 學生午餐供應委員會

執行編輯:涂榕萱 營養師  
 本期主編:林秀美 營養師  
 編 審:吳淑敏 營養師

## 中洲國小109年11月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量
11月2日	白飯	魚香肉柳	針菇瓢瓜	薑絲小白菜	紫菜豆腐湯 ⑨	芭樂	830
11月3日	麥片飯	蘿蔔燉雞	黑椒玉米	耳絲油菜	冬瓜魚丸湯 ⑧⑩		853
11月4日	白飯	回鍋干片 ⑨	蒸蛋 ⑤	蒜香空心菜	鍋燒湯 ⑧	優酪乳	763
11月5日	糙米飯	咖哩雞	柴香海芽 ⑦	油蔥萵苣	冬瓜西米露	蘋果	801
11月6日	白飯	香菇肉羹飯 ⑧	豬肉餡餅*1 ⑧	田園三色	大醬湯 ⑨		754
11月9日	白飯	肉燥鵪鶉蛋 ⑤	烤麩拌黃瓜 ⑧	菇香高麗菜	蘿蔔大骨湯	香蕉	793
11月10日	燕麥飯	醬燒肉排*1 ⑧	茄汁洋芋	香拌青江菜	絲瓜蛋花湯 ⑤		839
11月11日	麵 ⑧	醬油拉麵 ⑧⑨⑩		水煮玉子*1 ⑤	椒鹽毛豆莢	波蜜果汁	740
11月12日	胚芽飯	客家肉片小炒 ⑨	甜豆白花	蠔油地瓜葉	冰仙草	百香果	786
11月13日	白飯	三杯雞 ⑨	刺瓜什錦	紅絲鵪鶉白菜	南瓜蔬菜湯		754
11月16日	薏仁飯	橙蜜雞丁	冬瓜四神燒	小米油菜	油腐細粉湯 ⑨	聖女	829
11月17日	調飯	咖哩炒飯	麥克雞塊*2 ⑧	芝麻敏豆 ⑦	玉米濃湯 ⑤		817
11月18日	白飯	家常豆腐 ⑨	蔥爆甜不辣 ⑧	炒空心菜	茶壺湯	鮮奶	724
11月19日	芝麻飯 ⑦	照燒雞腿*1	絲瓜蒟蒻	薑香青江菜	黑糖粉圓	柳丁	844
11月20日	白飯	雙干燒雞	乾燒麵腸 ⑧	蒜香萵苣	泡菜年糕湯 ⑧		762
11月23日	麥片飯	泰式打拋肉	海帶三絲 ⑨	紅藜小白菜	刺瓜肉羹湯 ⑧	葡萄	822
11月24日	白飯	紅燒雞肉	合炒花椰	油蔥地瓜葉	味噌湯 ⑨		793
11月25日	白飯	五柳燴豆包 ⑨	玉米炒蛋 ⑤	香拌油菜	關東煮 ⑧	光泉豆漿	747
11月26日	糙米飯	海苔魚排*1 ⑧⑩	麻婆豆腐 ⑨	鮑菇鵪鶉白菜	瓢瓜蛋花湯 ⑤	香蕉	841
11月27日	燕麥飯	南瓜燜雞	肉絲炒菜豆	韭菜豆芽	蕃茄豆腐湯 ⑨		748
11月30日	白飯	壽喜燒肉 ⑦	小瓜海帶根	空心菜/菠菜	豆薯三絲湯	柑橘	

備註:

1. 11月份共用餐21天  
 3. 豆漿及豆製品為非基改食品

2. 每日3菜1湯,水果/飲品每週提供3次  
 4. 每週三蔬食日



營養午餐供應\*國產豬肉

過敏原項目標示~

①甲殼類 ②芒果類 ③花生類 ④奶類 ⑤蛋類 ⑥堅果類 ⑦芝麻類 ⑧含麩質穀物 ⑨大豆類 ⑩魚類 ⑪亞硫酸鹽類

立緯食品有限公司