

中洲國小110年11月菜單

日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量
11月1日	一	白飯	五香雞丁 ⑨	蒲瓜魚丸 ⑩	蒜香鵝白菜	如意大骨湯	香蕉	777
11月2日	二	燕麥飯	洋芋燉肉	白菜滷	脯香油菜	紫菜蛋花湯 ⑤		674
11月3日	三	白飯	三杯油腐 ⑨	玉米炒蛋 ⑤	蔥油萵苣	鍋燒湯 ⑧⑩	光泉豆漿 ⑨	735
11月4日	四	薏仁飯	鐵道豬排*1 ⑧	酸菜麵腸 ⑧	空心菜/菠菜	三絲豆薯湯	柑橘	738
11月5日	五	麵 ⑧	什錦炒麵 ⑩	茶葉蛋*1 ⑤	毛豆莢	橙汁愛玉		735
11月8日	一	白飯	蘿蔔燉雞	綠椰鮮魷	鹽水豆芽	味噌湯 ⑨	小蕃茄	729
11月9日	二	糙米飯	泰式打拋肉	刺瓜甜不辣 ⑧⑩	薑絲小白菜	鴨肉麵線湯 ⑧		795
11月10日	三	白飯	沙茶干片 ⑨	紅蘿蔔炒蛋 ⑤	蠔油地瓜葉	昆布火鍋湯 ⑩	波蜜果汁	764
11月11日	四	麥片飯	蜜汁雞丁 ⑨	螞蟻上樹	蒜香油菜	蔬菜豆腐湯 ⑨	百香果	778
11月12日	五	調飯	肉絲蛋炒飯 ⑤	檸香雞柳條*2 ⑧	空心菜/菠菜	仙草粉條湯		722
11月15日	一	白飯	塔香肉柳	麻油高麗菜	鮑菇萵苣	玉米黑輪湯 ⑧⑩	柳丁	772
11月16日	二	芝麻飯 ⑦	咖哩雞	椒香黃豆芽	薑絲炒青江	冬瓜蛋花湯 ⑤		742
11月17日	三	白飯	滷味 ⑨	蒸蛋 ⑤	空心菜/菠菜	肉骨茶湯	鮮奶 ④	801
11月18日	四	燕麥飯	★港式豉油雞 ⑨	關東煮	蝦皮莧菜 ①	南瓜味噌湯 ⑨	蘋果	782
11月19日	五	調飯	茄汁炒飯 ⑤	綜合炸物 ⑧⑩	紅絲綠椰	冬瓜粉圓湯		719
11月22日	一	白飯	梅干扣肉	小瓜茼蒿	韭菜豆芽	蕃茄豆腐湯 ⑨	香蕉	788
11月23日	二	薏仁飯	脆皮雞排*1 ⑧	肉醬洋芋	針菇鵝白菜	刺瓜魚丸湯 ⑩		705
11月24日	三	白飯	羅漢豆腐 ⑨	海芽炒蛋 ⑤	蔥油地瓜葉	紅燒蔬菜湯 ⑨	義美豆漿 ⑨	704
11月25日	四	五穀飯	南瓜燒雞	菇香豆薯	芝麻油菜 ⑦	大醬湯 ⑨	葡萄	761
11月26日	五	麵 ⑧	日式拉麵 ⑩		鍋貼*2 ⑧	椒鹽敏豆		724
11月29日	一	白飯	薑汁燒肉	玉米三色	空心菜/菠菜	蒲瓜小米湯	柑橘	774
11月30日	二	糙米飯	鹽酥魚排*1 ⑧⑩	海帶干絲 ⑨	香拌萵苣	蘿蔔魚丸湯 ⑩		758

備註:

- 11月份共用餐22天
- 每日3菜1湯,水果/飲品每週提供3次
- 豆漿及豆製品為非基改食品
- 每週三蔬食日
- ★每月新菜色

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



學校午餐供應國產豬肉

