111年11月份佛公、中山、中洲國小、旗津國中午餐食譜

※本校午餐供應國產豬肉

NO	日期	星期	主食	副食1	副食2	副食3	湯	水果
01	11.01	二	小米飯	粉蒸肉排	螞蟻上樹	薑絲尼龍菜	海帶芽蛋花湯	橘子
02	11.02	三	米粉	家常肉絲米粉	蔥爆干片	鍋貼30g		香蕉
03	11.03	四	麥片飯	泰式雞丁	香芹干絲	地瓜葉	綠豆薏仁	
04	11.04	五	胚芽米飯	洋芋肉片	玉米粒炒蛋	炒油菜	冬瓜鮮湯	珍珠芭樂
05	11.07	一	燕麥飯	沙茶肉片	燴黃瓜	韭菜銀芽	蘿蔔排骨湯	香蕉
06	11.08◎	二	糙米飯	糖醋豆腐	三色蒸蛋	高麗菜包	玉米海帶湯	全脂鮮奶
07	11.09	三	細麵	奶油白醬蛤蜊義大利麵料	法式香蒜麵包	珍珠青花	田園蔬菜湯	橘子
08	11.10	四	地瓜飯	黑胡椒豬柳	洋芋三色	炒油菜	蕃茄如意湯	蘋果
09	11.11	五	胚芽米飯	豆鼓燒雞	胡蘿蔔炒肉絲	枸杞青江	紅棗銀耳湯	
10	11.14	一	麥片飯	蔥燒蕃茄肉片	銀芽炒豆包	薑絲尼龍菜	海帶芽味增湯	珍珠芭樂
11	11.15	二	胚芽米飯	香酥魚丁	木耳黃瓜	韭菜銀芽	仙草粉角湯	
12	11.16◎	三	糙米飯	醬香炒飯料	玉米豆腐	芝麻包	什錦湯	優酪乳
13	11.17	四	燕麥飯	火鍋特餐	火鍋特餐1	火鍋特餐2		蘋果
14	11.18	五	紫米飯	醬爆肉片	三色肉末	炒油菜	珍菇白菜湯	橘子
15	11.21	一	糙米飯	蔥炒豬肉片	刺瓜炒貢丸	炒油菜	紫菜蛋花湯	香蕉
16	11.22	二	麥片飯	馬鈴薯燉肉	蕃茄豆腐	炒青江菜	蘿蔔黑輪湯	橘子
17	11.23◎	三	胚芽米飯	蔬菜味增湯飯	三杯杏鮑菇	炸甘藷丸*2		優格
18	11.24	四	地瓜飯	洋蔥炒雞	炒海茸肉絲	韭菜銀芽	帶結排骨湯	柳丁
19	11.25	五	燕麥飯	塔香肉燥	香芹芽菜	地瓜葉	仙草粉條湯	
20	11.28	一	麥片飯	肉片炒豆干片	玉米肉末	炒油菜	大黃瓜排骨湯	香蕉
21	11.29	二	糙米飯	麻油蔥燒雞	冬瓜魚丸	韭菜銀芽	蘿蔔玉米湯	陽光樂豆乳
22	11.30◎	三	小米飯	蔬菜咖哩	香芹海帶絲	起司牛奶捲	油豆腐細粉湯	橘子

備註： 1.11月份供應午餐22日。遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜。

2.本食譜根據教育部：「學校午餐營養素建議量及中小學校學校午餐食物內容」設計，每餐提供國小670-770大卡、國中860大卡。

3.學校辦理學生午餐使用在地食材，以維護學生健康，並協助本市農業永續發展。

＊ 本道菜為含油量較高的食物，請減少晚餐烹調用油及勿選用高油量食物。

◎蔬食日,本日供餐響應節能減碳活動，提供餐食內容為五辛素。