

113年11月中洲國小、佛公國小、旗津國中午餐食譜

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他
11/1(五)	麥片飯	洋芋肉片	螞蟻上樹	炒地瓜葉	蘿蔔黑輪湯	陽光樂豆乳
11/4(一)	小米飯	沙茶肉片	芹菜豆包	炒高麗菜	瓜仔雞湯	香蕉
11/5(二)	胚芽米飯	香酥魚丁	黃瓜花片	炒菠菜	綠豆粉角湯	
11/6(三)	拉麵	蔥燒豬肉湯麵料	菜包*1	炒空心菜		蘋果
◎11/7(四)	糙米飯	鐵板豆腐	玉米粒炒蛋	炒青花菜	田園蔬菜湯	全脂鮮乳
11/8(五)	燕麥飯	肉片炒豆干片	洋芋三色	韭菜豆芽	冬粉湯	優格
11/11(一)	糙米飯	蠔油肉片	咖哩魚丸	炒青江菜	大黃瓜貢丸湯	珍珠芭樂
11/12(二)	小米飯	洋蔥燒雞	雙花肉片	薑絲尼龍菜	玉米龍骨湯	全脂鮮乳
◎11/13(三)	胚芽米飯	番茄蛋炒飯料	麻油燒豆腐	炒油菜	當歸蔬食湯	優酪乳
11/14(四)	燕麥飯	和風洋芋燒肉	木耳黃瓜	炒菠菜	紫菜蛋花湯	橘子
11/15(五)	麥片飯	薑片炒雞	玉米肉末	炒地瓜葉	味噌豆腐湯	香蕉
11/18(一)	小米飯	壽喜豬肉燒	沙茶米血	枸杞青江菜	蘿蔔玉米湯	珍珠芭樂
◎11/19(二)	胚芽米飯	蔬菜咖哩	番茄炒蛋	炒雙花菜	油豆腐細粉湯	優酪乳
11/20(三)	拉麵	家常肉絲湯麵料	燒烤三節翅*1	炒菠菜		橘子
11/21(四)	燕麥飯	味噌燒肉	蔥爆干片	炒油菜	檸檬山粉圓	
11/22(五)	糙米飯	黑胡椒雞丁	三色肉末	薑絲尼龍菜	冬瓜鮮湯	香蕉
11/25(一)	麥片飯	打拋肉片	冬瓜魚丸	炒高麗菜	鮮菇雞湯	優酪乳
11/26(二)	胚芽米飯	蒸豬排	玉米雞末	韭菜豆芽	海帶芽蛋花湯	橘子
11/27(三)	小米飯	麻油蔥燒雞	香芹干絲	炒油菜	蘿蔔排骨湯	香蕉
◎11/28(四)	糙米飯	三杯杏鮑菇	洋蔥炒蛋	炒青江菜	什錦湯	優格
11/29(五)	燕麥飯	古早味肉燥	番茄豆腐	珍珠青花	山藥紅棗雞湯	

◎為蔬食日。