

11月份營養午餐食譜【日新便當製】

民國國小 服務專線：(08)7372607

請給我們一句良性建議，我們竭誠為您服務及改進!謝謝!

日期	星期	主食	主菜	副食	湯		熱量
11/3	一	白米飯	塔香肉燥(煮)	玉米煨豆腐(炒)	季節青菜	鮮菇雞湯	713
11/4	二	麥片飯	咖哩雞(煮)	絲瓜炒蛋(炒)	季節青菜	冬瓜枸杞湯	當季水果 775
11/5	三	麵條	肉醬麵	醬燒豬排(燒)	季節青菜	玉米蛋花湯	703
11/6	四	白米飯	豆乳雞(炸)	鮮菇蒸蛋(蒸)	季節青菜	四神湯	708
11/7	五	胚芽米飯	蔥爆肉絲(炒)	時蔬粉絲(炒)	有機蔬菜	南瓜濃湯	703
11/10	一	白米飯	銀蘿燒雞(燒)	客家小炒(炒)	季節青菜	豆薯排骨湯	710
11/11	二	小米飯	黑胡椒豬柳(炒)	香菇肉羹(羹)	季節青菜	海結雞湯	當季水果 770
11/12	三	白米飯	飯湯(煮)	滷蛋(滷)	季節青菜	豆漿	733
11/13	四	白米飯	紅燒魚丁(燒)	酸菜白肉鍋(煮)	季節青菜	紫菜蛋花湯	825
11/14	五	糙米飯	茴香雞腿(滷)	蕃茄炒蛋(炒)	有機蔬菜	綠豆粉角露湯	700
11/17	一	白米飯	筍乾燒肉(燒)	花椰炒雞絲(炒)	季節青菜	番茄豆腐蛋花湯	718
11/18	二	五穀飯	麻油雞(煮)	蔥爆甘藍肉絲(爆)	季節青菜	酸辣湯	當季水果 773
11/19	三	油飯	古早味油飯	蝦捲(炸)	季節青菜	玉米排骨湯	720
11/20	四	白米飯	五香嫩腿排(滷)	芹香干片(炒)	季節青菜	白菜蛋花湯	698
11/21	五	胚芽米飯	蒜泥白肉(炒)	鯉魚蒸蛋(蒸)	有機蔬菜	菜頭湯	723
11/24	一	白米飯	客家滷肉(滷)	沙茶粉絲(炒)	季節青菜	日式柴魚味噌湯	710
11/25	二	小米飯	三杯雞(炒)	關東煮(煮)	季節青菜	豆薯蛋花湯	當季水果 773
11/26	三	白米飯	肉末玉米粥(煮)	黑糖饅頭(蒸)	季節青菜	牛奶	833
11/27	四	白米飯	香酥排骨(炸)	鮮菇麻辣燙(煮)	季節青菜	蘿蔔大骨湯	775
11/28	五	糙米飯	古早味肉燥(煮)	繽紛雞絲(炒)	有機蔬菜	冬瓜露湯	695

※每日供應三菜一湯，若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單，謝謝!

※每週供應1次水果 ※每週供應1次有機蔬菜 ※每月供應1次乳品 ※每月供應1次豆漿

本菜單部分食材含有衛福部公告過敏原(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品)，適合對其過敏體質者用

※本校一律使用國產豬肉食材

廠商營養師：林美香

午餐秘書：

學務主任：

校長：