

# 11月份營養午餐食譜

| 日期    | 星期 | 主食    | 主菜       | 副食        | 湯    |         |
|-------|----|-------|----------|-----------|------|---------|
| 11/2  | 一  | 白米飯   | 古早味肉燥(煮) | 沙茶粉絲(炒)   | 季節青菜 | 日式柴魚味噌湯 |
| 11/3  | 二  | 小米飯   | 照燒嫩雞(煮)  | 開東煮(煮)    | 季節青菜 | 豆薯蛋花湯   |
| 11/4  | 三  | 白米飯   | 飯湯(煮)    | 滷蛋(滷)     | 季節青菜 | 牛奶      |
| 11/5  | 四  | 白米飯   | 茴香雞腿(滷)  | 鮮菇麻辣燙(煮)  | 季節青菜 | 蘿蔔大骨湯   |
| 11/6  | 五  | 糙米飯   | 客家滷肉(滷)  | 續粉雞絲(炒)   | 有機蔬菜 | 綠豆湯     |
| 11/9  | 一  | 白米飯   | 塔香肉燥(煮)  | 甜玉米炒蛋(炒)  | 季節青菜 | 鮮菇雞湯    |
| 11/10 | 二  | 麥片飯   | 咖哩雞(煮)   | 麻婆豆腐(煮)   | 季節青菜 | 冬瓜枸杞湯   |
| 11/11 | 三  | 白米飯   | 皮蛋瘦肉粥(煮) | 墨西哥麵包(烤)  | 季節青菜 | 油豆腐味噌湯  |
| 11/12 | 四  | 白米飯   | 香酥雞塊(炸)  | 芹香豆包(炒)   | 季節青菜 | 四神湯     |
| 11/13 | 五  | 胚芽米飯  | 蔥爆肉絲(炒)  | 洋蔥炒黑輪片(炒) | 有機蔬菜 | 南瓜濃湯    |
| 11/16 | 一  | 白米飯   | 銀羅燒肉塊(燒) | 客家小炒(炒)   | 季節青菜 | 豆薯排骨湯   |
| 11/17 | 二  | 小米飯   | 香酥魚丁(炸)  | 上海炒年糕(炒)  | 季節青菜 | 海結雞湯    |
| 11/18 | 三  | 米粉    | 蔥油香米粉    | 芝麻包(蒸)    | 季節青菜 | 肉骨茶湯    |
| 11/19 | 四  | 白米飯   | 洋蔥豬柳(炒)  | 酸菜白肉鍋(煮)  | 季節青菜 | 紫菜蛋花湯   |
| 11/20 | 五  | 麥片飯   | 塔香嫩雞(炒)  | 蕃茄炒蛋(炒)   | 有機蔬菜 | 冬瓜檸檬山粉圓 |
| 11/23 | 一  | 白米飯   | 麻油雞(煮)   | 蔥爆甘藍肉絲(爆) | 季節青菜 | 玉米排骨湯   |
| 11/24 | 二  | 五穀飯   | 冰糖滷肉(滷)  | 花椰炒雞絲(炒)  | 季節青菜 | 酸辣湯     |
| 11/25 | 三  | 白米飯   | 菇香雞肉羹    | 茶葉蛋(煮)    | 季節青菜 | 玉米蛋花湯   |
| 11/26 | 四  | 白米飯   | 五香嫩腿排(滷) | 芹香干片(炒)   | 季節青菜 | 白菜蛋花湯   |
| 11/27 | 五  | 胚芽米飯  | 蒜泥白肉(炒)  | 鯉魚蒸蛋(蒸)   | 有機蔬菜 | 菜頭湯     |
| 11/30 | 一  | 香Q白米飯 | 照燒嫩雞(炒)  | 鮮菇嫩蛋(炒)   | 季節青菜 | 油豆腐味噌湯  |

