

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	金銀彈 雞翅 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油脂肉 類類 (份)	水果類 (份)	熱量kcal
11月2日	一	紅藜麥飯	東坡肉	鹹水雞	季節時蔬	香菇龍骨湯		4.8	2.4	1.8		2.5		662
11月3日	二	小米飯	醬炒雞丁	腰果西芹炒豆干	季節時蔬	海芽味噌湯	水果	4.6	2.9	1.7		2.5	1.0	744
11月4日	三	麵食H	紅燒豬肉麵	蒸芝麻包一粒G			鮮奶D	5.6	2.2	1.2	0.8	2.5		807
11月5日	四	糙米飯	香菇雞	麻醬黃瓜雞絲	有機蔬菜	鳳梨椰果冰茶		5.7	2.7	1.4		2.5		736
11月6日	五	糙米飯	甘梅魚丁J	毛豆蒸蛋E	有機蔬菜(可溯源)	牛蒡雞湯		4.5	3.7	1.2		2.5		725
11月9日	一	雙色芝麻飯G	麵輪滷肉燥	糖醋豆包	季節時蔬	玉米濃湯DE		4.7	3.9	1.1		2.5		751
11月10日	二	紫米飯	豆乳雞	大白菜炒年糕	季節時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	5.1	2.9	1.9		2.5	1.0	782
11月11日	三	米飯	咖哩什錦炒飯E	柴魚醬燒魷魚丸一粒	季節時蔬	味噌小魚干湯J	鮮奶D	4.6	2.4	1.2	0.8	2.5		754
11月12日	四	糙米飯	冬瓜燒雞	番茄炒蛋E	有機蔬菜	大黃瓜鮮菇湯	履歷豆漿I	4.5	3.3	2.6		2.5		728
11月13日	五	糙米飯	蒜泥白肉	沙茶玉米炒雞柳	有機蔬菜(可溯源)	金針菇排骨湯		5.2	2.7	1.3		2.5		700
11月16日	一	海苔香鬆飯	味噌燒肉	芹香肉絲	季節時蔬	酸辣湯EI		4.0	2.7	2.3		2.5		642
11月17日	二	五穀飯	三杯雞	起司洋芋炒蛋E	季節時蔬	冬瓜龍骨湯	水果	5.9	2.9	1.2		2.5	1.0	820
11月18日	三	麵食H	肉燥米粉湯J	全麥麵包一粒	蜜汁翅小腿一支		鮮奶D	3.6	2.8	1.1	0.8	2.5		714
11月19日	四	糙米飯	無骨香雞排	大黃瓜炒肉片	有機蔬菜	紅豆芋圓地瓜湯		5.6	2.0	1.9		2.5		689
11月20日	五	糙米飯	梅乾控肉	咖哩三丁 (洋芋、玉米、紅蘿蔔、毛豆)	有機蔬菜(可溯源)	蔬菜湯		5.2	2.2	1.1		2.5		658
11月23日	一	海苔芝麻飯G	壽喜燒肉片	木須肉炒蛋E	季節時蔬	玉米蛋花湯E		4.3	3.0	1.4		2.5		664
11月24日	二	蕎麥飯H	香酥雞丁H	泡菜豬肉片	季節時蔬	粉絲柴魚湯	水果	5.8	2.6	1.6		2.5	1.0	800
11月25日	三	粥	皮蛋瘦肉粥E	蒸水餃三粒	季節時蔬		鮮奶D	5.6	2.4	1.5	0.8	2.5		829
11月26日	四	糙米飯	紫蘇梅燒雞	醬滷油豆腐丁I	有機蔬菜	山藥排骨湯		5.0	3.8	1.2		2.5	0.2	777
11月27日	五	糙米飯	匈牙利燉肉	涼薯炒三丁	有機蔬菜(可溯源)	蘿蔔龍骨湯		4.6	2.4	1.2		2.5		634
11月30日	一	紅藜麥飯	泰式打拋肉	塔香海草炒雞絲	季節時蔬	羅宋湯		4.0	2.5	2.7		2.5		637

※依衛生福利部公告【食品添加物使用規定】於午餐菜單標示注意易引起過敏的食物，如：
(A)甲殼類、B芒果、C花生、D牛奶、E蛋、F漿果類、G芝麻、H含麩質之穀物、I大豆、J魚類及海鮮類、K使用亞硫酸鹽類等及其製品)

※本校午餐蔬菜供應【除天災或非特定產季期間排除條款】所有生鮮蔬菜均應為國產。

營養師：林欣儀

午餐秘書：

營養師兼
午餐秘書 郭雯琪

校長：

萬丹.興華.大明國小校長 郭忠憲