

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	副食(四)	湯	鮮奶/水果/備註	全乳 每罐 (份)	豆魚類 每罐 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油脂類 每罐 (份)	水果類 (份)	熱能(kcal)
11月2日	一	紅藜麥飯	杏鮑菇炒豆腸	大白菜炒豆皮	鹹水素雞	季節時蔬	芹香香菇湯		4.5	2.6	2.3		2.5		669
11月3日	二	小米飯	魚香豆腐	腰果西芹炒豆干	素雞腿*1	季節時蔬	海芽味噌湯	水果	4.5	2.1	1.6		2.5	1.0	674
11月4日	三	麵食	紅燒蔬食麵	蒸芝麻包一粒G	菜脯炒蛋			鮮奶D	5.6	1.7	1.4	0.8	2.5		774
11月5日	四	糙米飯	蜜汁素雞	麻醬黃瓜干絲	枸杞養生鍋	有機蔬菜	鳳梨冰茶		5.9	2.5	1.3		2.5	0.6	771
11月6日	五	糙米飯	桂竹筍炒香菇	毛豆蒸蛋	素炒絲瓜	有機蔬菜(可溯源)	牛蒡素雞湯		4.5	2.3	2.7		2.5		656
11月9日	一	雙色芝麻飯	素肉燥滷豆腐	越式寬粉	糖醋豆包	季節時蔬	玉米濃湯		5.4	3.0	1.6		2.5		743
11月10日	二	紫米飯	小黃瓜素黑輪	大白菜炒年糕	紅燒雙菇豆干	季節時蔬	蘿蔔香菇九湯	水果	4.7	1.3	2.4		2.5	1.0	647
11月11日	三	米飯	咖哩什錦蛋炒飯	滷油豆腐*1	小奶黃包*1	季節時蔬	味噌昆布湯	鮮奶D	5.7	2.0	1.3	0.8	2.5		801
11月12日	四	糙米飯	番茄炒蛋	橙汁素雞	紅燒冬瓜	有機蔬菜	大黃瓜鮮菇湯	履歷豆漿I	4.5	1.7	3.1		2.5		620
11月13日	五	糙米飯	素肉排一塊	沙茶玉米炒素雞柳	三杯豆腸	有機蔬菜(可溯源)	金針菇湯		5.0	2.9	1.5		2.5		706
11月16日	一	海苔香鬆飯	香菇素肉燥	腰果紫蘇梅素雞	蔬菜捲一塊	季節時蔬	酸辣湯		4.9	2.7	1.4		2.5		682
11月17日	二	五穀飯	三杯豆干田	甜椒炒素火腿	起司洋芋炒蛋	季節時蔬	冬瓜湯	水果	4.5	2.5	1.7		2.5	1.0	707
11月18日	三	麵食	芋頭米粉湯	素牛蒡排*1	全麥餐包*1			鮮奶D	4.3	1.4	1.6	0.8	2.5		668
11月19日	四	糙米飯	黃瓜炒豆包	紅燒豆腐	素炒甜豆皮	有機蔬菜	紅豆芋園地瓜湯		5.9	1.9	2.8		2.5		723
11月20日	五	糙米飯	薑爆素鴨	咖哩三丁 (洋芋、玉米、紅蘿蔔、毛豆)	椒鹽雙拼(豆腐、茄子)	有機蔬菜(可溯源)	蔬菜湯		5.2	2.1	1.9		2.5		669
11月23日	一	海苔芝麻飯	甜豆炒豆干	木須炒蛋	素雞排*1	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.3	2.6	1.9		2.5		646
11月24日	二	蕎麥飯H	糖醋豆腐	炒素泡菜	椒鹽素雞	季節時蔬	粉絲冬菜湯	水果	6.1	2.1	1.6		2.5	1.0	783
11月25日	三	粥	養生蔬菜粥	雪菜炒麵腸	蒸銀絲卷一粒	季節時蔬		鮮奶D	5.7	2.7	1.8	0.8	2.5		866
11月26日	四	糙米飯	咕咾杏鮑菇	醬滷油豆腐丁	蒸蛋	有機蔬菜	山藥素羊肉湯		4.3	2.2	1.6		2.5		608
11月27日	五	糙米飯	蠔油素雞	小黃瓜炒甜椒	涼薯炒三丁	有機蔬菜(可溯源)	蘿蔔湯		4.2	2.1	2.0		2.5		604
11月30日	一	紅藜麥飯	紅燒素雞	塔香海草炒豆皮	素炒絲瓜	季節時蔬	羅宋湯		4.2	1.6	2.7		2.5		583

※依衛生福利部公告【食品過敏原標示規定】於午餐菜單標示注意易引起過敏的食物，如：

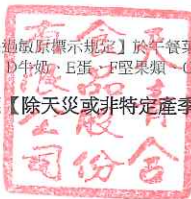
(A)甲殼類、(B)芒果、(C)花生、(D)牛奶、(E)蛋、(F)堅果類、(G)芝麻、(H)含麩質之穀物、(I)大豆、(J)魚類及海鮮類、(K)使用亞硫酸鹽類等及其製品)

※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：

校長：



營養師兼午餐秘書 郭雯琪

萬丹.興華.大明國小校長 郭忠憲