11月餐點表

108學年上學期

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | 活 力 早 餐 | 午 餐 | 下 午 點 心 |
| 11/1(五) | 黑糖饅頭  豆漿 | 五穀雜糧飯+糖醋肉片+螞蟻上樹+時鮮青蔬  瓜仔鳳爪湯(芭樂) | 小菜包  養生茶 |
| 11/4(一) | 清粥  海苔素鬆 | 香樁炒飯+紅絲炒蛋+時令蔬青菜  海帶芽味噌湯(木瓜) | 蔬菜羹麵 |
| 11/5(二) | 果醬三明治  牛奶 | 營養糙米飯+洋蔥雞柳+黃瓜甜不辣+時令蔬青菜  虱目魚骨湯(木瓜) | 關東煮 |
| 11/6(三) | 客家粿仔條 | 五穀雜糧飯+東坡燉肉+炒菜脯蛋+時令蔬青菜  蘿蔔大骨湯(木瓜) | 綠豆薏仁湯 |
| 11/7(四) | 蔬菜關廟麵 | 香菇蝦米油飯+滷蛋+時鮮青蔬  四神豬肚湯(蘋果) | 小飯糰  紫菜湯 |
| 11/8(五) | 葡萄饅頭  豆漿 | 小薏仁飯+洋菇白菜羹+豉汁魚片 +時令蔬青菜  薑片冬瓜湯(蘋果) | 蜂蜜蛋糕  養生茶 |
| 11/11(一) | 絲瓜麵線 | 香Q白米飯+三杯雙菇+紅燒葫蘆瓜+時令蔬青菜  海帶豆腐味增湯(香蕉) | 玉米燕麥粥 |
| 11/12(二) | 花生吐司  牛奶 | 健康小米飯+紅燒獅子頭+蕃茄炒豆腐+時令蔬青菜  金針雞骨湯(香蕉) | 茄汁通心麵 |
| 11/13(三) | 蘿蔔甜不辣湯 | 高纖麥片飯+香煎魚排 +海帶干絲+時令蔬青菜  紫菜蛋花湯(香瓜) | 紅豆薏仁 |
| 11/14(四) | 皮蛋瘦肉粥 | 金瓜米粉＋三色蛋＋時令蔬青菜  黃金蜆湯(香瓜) | 酸辣湯餃 |
| 11/15(五) | 銀絲卷  豆漿 | 五穀雜糧飯+香菇肉燥+蔥花炒蛋 +時令蔬青菜  榨菜肉絲湯(香瓜) | 小波蘿麵包  枸杞茶 |
| 11/18(一) | 雞絲蛋麵 | 高纖麥片飯+香菇素肉燥+木耳炒筍絲+時令蔬青菜  當歸菇菇湯(柳丁) | 地瓜綠豆湯 |
| 11/19(二) | 鮪魚三明治  牛奶 | 健康小米飯+酥炸魚條+洋蔥燴甜不辣+時令蔬青菜  扁蒲雞骨湯(柳丁) | 蘿蔔糕湯 |
| 11/20(三) | 八寶麵 | 香Q白米飯+壽喜燒肉片+麻婆豆腐+時令蔬青菜  蘿蔔大骨湯(柳丁) | 米苔目蒟蒻甜湯 |
| 11/21(四) | 香菇雞肉粥 | 三鮮炒意麵+小熱狗+時令蔬青菜  筍絲魚羹湯(芭樂) | 綠豆麥片粥 |
| 11/22(五) | 紅豆饅頭  豆漿 | 營養糙米飯+三杯雞+紫蘇梅苦瓜干片+時令蔬青菜  芹香貢丸湯(芭樂) | 茶葉蛋  蘿蔔湯 |
| 11/25(一) | 當歸枸杞麵線 | 小薏仁飯+牛蒡炒豆干+咖哩洋芋+時令蔬青菜  金菇白菜湯(小番茄) | 香椿抓餅  麥茶 |
| 11/26(二) | 草莓吐司  麥茶 | 香香芝麻飯+瓜仔肉+酥炸花枝丸+時令蔬青菜  黃瓜貢丸湯(小番茄) | 糙米吻魚鮮肉粥 |
| 11/27(三) | 油豆腐細粉 | 高纖麥片飯+日式炸豬排+鐵板豆腐+時令蔬青菜  金針雞絲湯(小番茄) | 蔬菜鍋燒意麵 |
| 11/28(四) | 肉丁豆仔粥 | 大魯麵＋特製肉羹＋銀耳白菜魯＋飄香滷蛋  蘿蔔大骨湯(火龍果) | 紫米桂圓粥 |
| 11/29(五) | 芝麻饅頭  豆漿 | 五穀雜糧飯+蔭瓜蒸魚+泰式粉絲煲+時令蔬青菜  竹筍雞骨湯(火龍果) | 小肉包  蔬菜湯 |

 備註：★每天提供當季水果