11月餐點表

109學年上學期

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | 活 力 早 餐 | 午 餐 | 下 午 點 心 |
| 11/2(一) | 清粥  海苔素鬆 | 香樁炒飯+紅絲炒蛋+玉米油菜  海帶芽味噌湯(木瓜) | 蔬菜羹麵 |
| 11/3(二) | 果醬三明治  牛奶 | 營養糙米飯+洋蔥雞柳+黃瓜甜不辣+白花椰菜  虱目魚骨湯(木瓜) | 關東煮 |
| 11/4(三) | 客家粿仔條 | 五穀雜糧飯+東坡燉肉+炒菜脯蛋+蝦醬空心菜  蘿蔔大骨湯(木瓜) | 綠豆薏仁湯 |
| 11/5(四) | 蔬菜關廟麵 | 香菇蝦米油飯+滷蛋+紅絲高麗菜  四神豬肚湯(蘋果) | 小飯糰  紫菜湯 |
| 11/6(五) | 葡萄饅頭  豆漿 | 小薏仁飯+洋菇白菜羹+豉汁魚片+沙茶芥藍  薑片冬瓜湯(蘋果) | 蜂蜜蛋糕  養生茶 |
| 11/9(一) | 絲瓜麵線 | 香Q白米飯+三杯雙菇+紅燒葫蘆瓜+青花椰菜  海帶豆腐味增湯(香蕉) | 玉米燕麥粥 |
| 11/10(二) | 花生吐司  牛奶 | 健康小米飯+紅燒獅子頭+蕃茄炒豆腐+薑炒龍鬚菜  金針雞骨湯(香蕉) | 茄汁通心麵 |
| 11/11(三) | 蘿蔔甜不辣湯 | 高纖麥片飯+香煎魚排 +海帶干絲+蒜香高麗菜  紫菜蛋花湯(香瓜) | 紅豆薏仁 |
| 11/12(四) | 皮蛋瘦肉粥 | 麻將乾麵＋三色蛋＋小黃瓜絲  黃金蜆湯(香瓜) | 酸辣湯餃 |
| 11/13(五) | 銀絲卷  豆漿 | 五穀雜糧飯+洋蔥鐵板豬肉 +蔥花炒蛋+杏菇青江菜  榨菜肉絲湯(香瓜) | 小波蘿麵包  枸杞茶 |
| 11/16(一) | 雞絲蛋麵 | 高纖麥片飯+香菇素肉燥+木耳炒筍絲+玉米蘿蔓  當歸菇菇湯(香蕉) | 地瓜綠豆湯 |
| 11/17(二) | 鮪魚三明治  牛奶 | 健康小米飯+酥炸魚條+洋蔥燴甜不辣+金針菇小白  扁蒲雞骨湯(香蕉) | 蘿蔔糕湯 |
| 11/18(三) | 八寶麵 | 香Q白米飯+壽喜燒肉片+麻婆豆腐+蛤犡絲瓜  蘿蔔大骨湯(香蕉) | 米苔目蒟蒻甜湯 |
| 11/19(四) | 香菇雞肉粥 | 三鮮炒意麵+小熱狗+紅蘿蔔絲高麗菜  筍絲魚羹湯(芭樂) | 綠豆麥片粥 |
| 11/20(五) | 紅豆饅頭  豆漿 | 營養糙米飯+三杯雞+紫蘇梅苦瓜干片+蒜香水蓮  芹香貢丸湯(芭樂) | 茶葉蛋  蘿蔔湯 |
| 11/23(一) | 當歸枸杞麵線 | 小薏仁飯+牛蒡炒豆干+咖哩洋芋+紅絲油菜  金菇白菜湯(紅龍果) | 糙米蔬菜滑蛋粥 |
| 11/24(二) | 草莓吐司  麥茶 | 香香芝麻飯+瓜仔肉+酥炸花枝丸+薑絲菠菜  黃瓜貢丸湯(紅龍果) | 杏仁仙草蜜 |
| 11/25(三) | 油豆腐細粉 | 高纖麥片飯+日式炸豬排+鐵板豆腐+鮑菇小白菜  金針雞絲湯(紅龍果) | 日式鍋燒意麵 |
| 11/26(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(芭樂) | 紫米桂圓粥 |
| 11/27(五) | 芝麻饅頭  豆漿 | 五穀雜糧飯+蔭瓜蒸魚+泰式粉絲煲+蒜香地瓜葉  竹筍雞骨湯(芭樂) | 小肉包  蔬菜湯 |
| 11/30(一) | 麻油麵線 | 五穀雜糧飯+飄香滷味+螞蟻上樹+青花椰菜  蕃茄蔬菜湯(芭樂) | 紅豆燕麥粥 |

 備註：★每天提供當季水果