

112年11月份午餐菜單(素食)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐
11/1	三	夏威夷炒飯	★酥炸豆包*1	菇菇炒蛋		產銷履歷青江菜	香菇蓮藕湯	
		白米+三色豆+肉絲+洋葱+鳳梨	豆包	雞蛋+鴻喜菇+紅蘿蔔	香菇+蓮藕			
11/2	四	燕麥飯	鐵板干片	麻婆豆腐	脆炒白菜	產銷履歷蚵白菜	蔬菜味噌湯	水果
		白米+燕麥	豆干片+綠豆芽	豆腐+素肉	大白菜+紅蘿蔔		海帶芽+金針菇+味噌	
11/3	五	紫米飯	滷油腐*1	素火腿洋芋	海山關東煮	產銷履歷蕪菜	玉米清湯	
		白米+紫米	大油豆腐	馬鈴薯+紅蘿蔔+素火腿	白蘿蔔+素甜不辣+茼蒿小塊		玉米粒	
11/6	一	小米飯	糖醋油腐	麵輪滷海結	椒鹽毛豆莢	產銷履歷小白菜	黃瓜鮮菇湯	水果
		白米+小米	油豆腐+馬鈴薯+彩椒	麵輪+海帶結	毛豆莢		大黃瓜+香菇	
11/7	二	白飯	照燒豆腸	芹香干片	木耳高麗	有機味美菜	綠豆湯	
		白米	豆腸+杏鮑菇	豆干+芹菜	高麗菜+木耳		綠豆	
11/8	三	香菇肉醬麵	五香素魚*1	紅蘿蔔炒蛋		產銷履歷蕪菜	素肉羹湯	
		烏龍麵+香菇+素肉+干丁	素白帶魚	雞蛋+紅蘿蔔	素香菇羹+大白菜			
11/9	四	胚芽飯	沙茶素雞	韓式雜菜	薑絲冬瓜	產銷履歷蚵白菜	榨菜素肉湯	水果
		白米+胚芽米	素雞+彩椒	黃豆芽+寬粉+紅蘿蔔+小黃瓜	冬瓜+薑絲		榨菜絲+素肉	
11/10	五	紅藜飯	醬爆豆腐	什錦彩蔬	香滷豆干	產銷履歷青江菜	味噌湯	
		白米+紅藜麥	板豆腐+鴻喜菇	玉米粒+紅蘿蔔+毛豆仁+素肉	黑干+杏鮑菇		海帶芽+味噌	
11/13	一	白飯	泰式打拋干丁	南瓜肉末	開陽白菜	產銷履歷油菜	冬瓜鮮菇湯	水果
		白米	干丁+蕃茄	南瓜+毛豆仁+素肉	大白菜+木耳+紅蘿蔔		冬瓜+鮮菇	
11/14	二	糙米飯	蒲燒素魚*1	韭菜銀芽	蜜汁豆干	有機荷葉白菜	燒仙草	
		白米+糙米	素白帶魚	豆芽菜+韭菜+鴻喜菇	四分干+地瓜		QQ圓+芋圓+仙草原汁	
11/15	三	麻油菇菇飯	海南百頁	田園花椰		產銷履歷油麥菜	香菇素丸湯	
		白米+糙米+杏鮑菇+薑片+香菇	百頁+小黃瓜+紅蘿蔔	青花菜+白花菜+紅蘿蔔	香菇+素香菇丸			
11/16	四	蕎麥飯	麻婆素雞丁	茄汁甜條	玉米干丁	產銷履歷蚵白菜	芹香蘿蔔湯	水果
		白米+蕎麥	板豆腐+素肉	甜不辣+彩椒	玉米粒+干丁+紅蘿蔔		白蘿蔔+芹菜	
11/17	五	胚芽飯	春川凍腐	古早味蒸蛋	清炒扁蒲	產銷履歷青江菜	肉骨茶湯	
		白米+胚芽米	凍豆腐+韓國年糕+大白菜	雞蛋	扁蒲+杏鮑菇		高麗菜+金針菇	
11/20	一	白飯	筍香蘭花干	螞蟻上樹	白菜滷	產銷履歷小白菜	馬鈴薯湯	水果
		白米	蘭花干+筍干	冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+絞肉	大白菜+香菇+小麥麩皮捲		馬鈴薯+紅蘿蔔	
11/21	二	芝麻飯	咖哩椰香油腐	小瓜黑輪	奶香洋芋	有機小松菜	紅豆紫米湯	
		白米+芝麻	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	黑輪+小黃瓜	馬鈴薯+素火腿+奶粉		紅豆+紫米	
11/22	三	茄汁義大利麵	蜜汁豆包*1	彩蔬花椰		產銷履歷蚵白菜	南瓜濃湯	
		烏龍麵+三色豆+鮮菇+素肉	豆包	青花菜+白花菜+彩椒	南瓜+馬鈴薯+奶粉			
11/23	四	紅藜飯	香滷干丁	南瓜起司炒蛋	紅絲高麗	產銷履歷青江菜	冬菜黃芽湯	水果
		白米+紅藜麥	干丁+香菇+豆薯	雞蛋+南瓜+起司+毛豆仁	高麗菜+紅蘿蔔		黃豆芽+冬菜	
11/24	五	燕麥飯	★天婦羅	哨子豆腐	豆芽三絲	產銷履歷油菜	薑絲冬瓜湯	
		白米+燕麥	百頁+杏鮑菇+地瓜薯條	豆腐+素肉	綠豆芽+紅蘿蔔+鴻喜菇		冬瓜+薑絲	
11/27	一	小米飯	馬鈴薯滷豆干	菜脯炒蛋	鮮菇黃瓜	產銷履歷青江菜	大滷湯	水果
		白米+小米	四分干+紅蘿蔔	雞蛋+菜脯	大黃瓜+杏鮑菇		豆腐+木耳+紅蘿蔔	
11/28	二	白飯	冰糖滷豆包*1	莎莎素肉醬	麻香雙芽	有機黑葉白菜	芋頭西米露	
		白米	豆包	馬鈴薯+蕃茄+素肉	黃豆芽+海帶芽+芝麻		芋頭+西谷米	
11/29	三	鮮菇炒飯	壽喜燒干片	腐乳高麗		產銷履歷油菜	味噌豆腐湯	
		白米+鮮菇+素肉	干片+大白菜	高麗菜+木耳+鴻喜菇	豆腐+味噌			
11/30	四	芝麻飯	泰式酸甜豆腐	菇菇冬瓜	塔香油腐	產銷履歷蚵白菜	番茄蔬菜湯	水果
		白米+黑芝麻	板豆腐+彩椒	冬瓜+香菇	油豆腐+九層塔		蕃茄+玉米粒	
教育部-學校午餐食物內容及營養基準							1-3年級	
單位：每人每日應供應份數(一週平均值)							4-6年級	
備註1:菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸、玉米均為非基因改造食材。								
備註2:部份菜餚含有花生、芝麻、堅果、香菇等食材，不適合對其過敏體質者食用。								
備註3:本校未使用輻射汙染食品。								
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司								