

東莒國小109年 11月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果
11/2	一	紫米飯	咖哩雞	小魚炒豆干	大白菜	玉米濃湯	
		白米、紫米	雞腿14支、紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、咖哩塊	小魚乾、豆干、青蔥	大白菜、紅蘿蔔、木耳	玉米粒、蛋	
11/3	二	白飯	紅糟肉	蔥蛋	芥菜	紫菜蛋花湯	
		白米	三層肉、紅糟、地瓜粉、蒜頭醋	雞蛋、蔥花	芥菜	紫菜、雞蛋、蔥花	
11/4	三	義大利肉醬麵	荷包蛋		小白菜	豆腐蛋花湯	極柑
		番茄、洋蔥、大蒜、絞肉、月桂葉、海鹽、義大利麵	雞蛋		小白菜	豆腐、雞蛋	極柑
11/5	四	糙米飯	泰式打拋豬	洋蔥炒蛋	青江菜	泰式酸辣海鮮湯	
		白米、糙米	豬絞肉、九層塔、醬油、米酒	雞蛋10顆、洋蔥絲兩顆、紅蘿蔔絲、蔥花	青江菜	魚肉、蝦仁、蛤蜊、魚露、番茄、九層塔	
11/6	五	韓式泡菜蛋炒飯		涼拌海帶絲	高麗菜	蘿蔔貢丸湯	極柑
		韓式泡菜、豬肉、雞蛋		海帶絲、蒜頭、韓式辣醬	高麗菜	白蘿蔔、豬肉貢丸	極柑
11/9	一	紫米飯	洋蔥豬柳	滷味	大白菜	榨菜肉絲湯	
		白米、紫米	洋蔥、豬柳	海結、滷蛋、蔥花	大白菜、紅蘿蔔、木耳	榨菜、肉絲	
####	二	白飯	筍絲滷肉	玉米炒蛋	大陸妹	紅豆紫米湯	
		白米	五花肉、筍絲	玉米粒、蛋	大陸妹	紅豆、紫米、湯圓	
####	三	海鮮粥	炸雞腿		小白菜	味噌豆腐湯	葡萄
		白飯、蝦仁、魚、蛤蜊、蔥花	雞腿、酥炸粉		小白菜	味噌、豆腐	葡萄
####	四	糙米飯	鮮瓜炒肉片	滷味	青江菜	酸辣湯	
		白米、糙米	大黃瓜、紅蘿蔔、肉片	海帶、甜不辣、蔥花	青江菜	豆腐、豬血、筍絲、紅蘿蔔、雞蛋、蔥花、醋	
####	五	老酒雞腿麵線	荷包蛋	煉乳銀絲卷	高麗菜		葡萄
		雞腿、麵線、老酒	雞蛋	銀絲卷	高麗菜		葡萄
####	一	紫米飯	豆豉蒸排骨	紅蘿蔔炒蛋	大白菜	玉米排骨湯	
		白米、紫米	豆豉、排骨	紅蘿蔔、雞蛋、蔥花	大白菜、紅蘿蔔、木耳	玉米、排骨	
####	二	白飯	蒜香里肌	塔香海茸	芥菜	羅宋湯	
		白米	豬里肌丁、胡椒鹽、蒜、辣椒、蔥花	海茸、九層塔、青蔥	芥菜	番茄、蔬菜	
####	三	什錦炒米粉		蔥油餅	小白菜	蘿蔔貢丸湯	柳丁
		米粉		蔥油餅	小白菜	白蘿蔔、豬肉貢丸	柳丁
####	四	糙米飯	青椒炒豬柳	金沙豆腐	青江菜	紫菜蛋花湯	
		白米、糙米	豬里肌、青椒、紅椒、黃椒	板豆腐、鹹鴨蛋、青蔥、蒜頭	青江菜	紫菜、雞蛋、蔥花	
####	五	肉絲蛋炒飯		三色蒸蛋	高麗菜	豆腐蛋花湯	柳丁
		豬肉絲、雞蛋、白飯		鹹蛋、皮蛋、雞蛋	高麗菜	豆腐、雞蛋	柳丁
####	一	紫米飯	蔥爆豬柳	炒干絲	大白菜	薑絲冬瓜湯	
		白米、紫米	洋蔥、青蔥、豬柳	干絲、芹菜、木耳	大白菜、紅蘿蔔、木耳	薑、冬瓜	
####	二	白飯	咖哩豬	關東煮	大陸妹	番茄蛋花湯	
		白米	豬里肌、紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、咖哩塊	蘿蔔、甜不辣	大陸妹	番茄、雞蛋	
####	三	芋頭鹹粥		玉米炒蛋	小白菜		水梨
		飯、芋頭、芹菜、豬肉絲、紅蔥		玉米粒、雞蛋	小白菜		水梨
####	四	糙米飯	蒜苗鹹豬肉	豆皮燒白菜	青江菜	玉米濃湯	
		白米、糙米	蒜苗、鹹豬肉、大蒜	白菜、豆皮、紅蘿蔔、芹菜、木耳	青江菜	玉米粒、蛋	
####	五	榨菜肉絲湯麵		海鮮煎餅	高麗菜		水梨
		榨菜、豬肉、麵		蝦仁、蛤蜊、雞蛋、麵粉	高麗菜		水梨
####	一	紫米飯	糖醋排骨	油豆腐鑲肉	大白菜	紫菜蛋花湯	
		白米、紫米	排骨、紅黃甜椒、青椒、地瓜	油豆腐、絞肉	大白菜、紅蘿蔔、木耳	紫菜、雞蛋	

製表人：

午餐秘書：

總務主任：

校長：