

東莒國小110年 11月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果
11/1	一	紫米飯	黑胡椒豬柳	榨菜炒豆干	季節時蔬	吻仔魚蛋花湯	
11/2	二	白飯	紅燒魚	家常豆腐	季節時蔬	山藥排骨湯	
11/3	三	海鮮粥	滷海帶	九層塔烘蛋	季節時蔬		蘋果
11/4	四	糙米飯	炸雞腿	三杯杏鮑菇	季節時蔬	黑糖珍珠豆花	
11/5	五	刈包		茶葉蛋	季節時蔬	酒糟雞湯	蘋果
11/8	一	紫米飯	沙茶炒肉絲	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	味噌湯	
11/9	二	白飯	豆豉蒸鮮魚	塔香炒海帶絲	季節時蔬	玉米濃湯	
11/10	三	大滷麵	炸薯餅	茶葉蛋	季節時蔬		蘋果
11/11	四	糙米飯	咖哩雞	酥炸杏鮑菇	季節時蔬	小白菜蛋花湯	
11/12	五	什錦炒麵		滷蛋	季節時蔬	酸辣湯	蘋果
11/15	一	紫米飯	馬鈴薯燉豬肉	家常豆腐	季節時蔬	番茄蛋花湯	
11/16	二	白飯	鯖魚	豆干肉絲	季節時蔬	海帶排骨湯	
11/17	三	鮮肉榨菜麵疙瘩	滷味	蒸蛋	季節時蔬		木瓜
11/18	四	糙米飯	宮保雞	紅燒豆腐	季節時蔬	紅豆紫米甜湯	
11/19	五	肉燥炒米粉		蛋餅	季節時蔬	酸菜豬血湯	木瓜
11/22	一	紫米飯	蘭陽卜肉	魚香茄子	季節時蔬	蓮藕排骨湯	
11/23	二	白飯	酥炸喜相逢	菜脯蛋	季節時蔬	酸辣湯	
11/24	三	老酒麵線	老酒雞腿	水煮蛋	季節時蔬		木瓜
11/25	四	糙米飯	蔥爆豬柳	醋溜土豆絲	季節時蔬	紫菜蛋花湯	
11/26	五	日式烏龍麵	塘揚雞	糖心蛋	季節時蔬		木瓜
11/29	一	紫米飯	糖醋排骨	炒干絲	季節時蔬	杏鮑菇排骨湯	
11/30	二	白飯	滷雞腿	絞肉炒玉米	季節時蔬	玉米濃湯	

本校午餐供應之豬肉產地為台灣，並均有CAS標章