

花蓮縣115學年度 國民小學11月葷食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一	附餐二
11月2日	星期一	白米飯	沙茶魚丁	螞蟻上樹	時蔬	海芽湯	堅果	
11月3日	星期二	糙米飯	糖醋肉丁	時蔬炒蛋	時蔬	綠豆西谷米	餐包	
11月4日	星期三	西式特餐	香酥雞塊	西式配料	時蔬	南瓜濃湯	海苔	
11月5日	星期四	糙米飯	三杯雞	蛋香時瓜	時蔬	時瓜魚丸湯	水果	
11月6日	星期五	燕麥飯	瓜仔肉	芽香肉末	時蔬	紫菜蛋花湯	葡萄乾	
11月9日	星期一	白米飯	蒜泥白肉	紅仁炒蛋	時蔬	枸杞時瓜湯	堅果	
11月10日	星期二	糙米飯	年糕燒雞	沙茶豆干	時蔬	紫米薏仁湯	餐包	
11月11日	星期三	古早味刈包	美味肉排	酸菜絞肉	時蔬	玉米濃湯粥	海苔	
11月12日	星期四	糙米飯	咖哩雞	芽香絞肉	時蔬	味噌豆腐湯	水果	
11月13日	星期五	芝麻飯	南瓜燒肉	海結豆干	時蔬	時瓜大骨湯	蔓越莓乾	有機豆奶
11月16日	星期一	白米飯	豆瓣魚丁	蔬香寬粉	時蔬	紫菜魚丸湯	堅果	
11月17日	星期二	糙米飯	京醬肉絲	茄汁豆腐	時蔬	綠豆粉圓湯	餐包	
11月18日	星期三	古早味米粉	香酥雞排	米粉配料	時蔬	酸辣湯	海苔	
11月19日	星期四	糙米飯	鹹豬肉片	絞肉花椰	時蔬	時瓜蛋花湯	水果	
11月20日	星期五	紫米飯	香滷雞翅	咖哩豆腐煲	時蔬	羅宋湯	葡萄乾	有機豆奶
11月23日	星期一	白米飯	時瓜燒肉	玉米炒蛋	時蔬	時瓜雞湯	堅果	
11月24日	星期二	糙米飯	醬瓜燒雞	糖醋甜不辣	時蔬	冬瓜仙草湯	餐包	
11月25日	星期三	炸醬特餐	酥炸鹹酥雞	炸醬配料	時蔬	大滷湯	海苔	
11月26日	星期四	糙米飯	沙茶肉絲	蛋香時瓜	時蔬	海芽湯	水果	
11月27日	星期五	燕麥飯	鮑菇燒雞	雙色花椰	時蔬	時蔬蛋花湯	蔓越莓乾	有機豆奶
11月30日	星期一	白米飯	打拋豬	燴魚羹	時蔬	枸杞時瓜湯	堅果	

※本公司使用國產豬肉

※產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。

※每周三及五食用有機蔬菜(第一周調整為周二、周四。)



花蓮縣115學年度 國民小學11月素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一	附餐二
11月2日	星期一	白米飯	沙茶百頁	螞蟻上樹	時蔬	海芽湯	堅果	
11月3日	星期二	糙米飯	糖醋素五花	時蔬炒蛋	時蔬	綠豆西谷米	餐包	
11月4日	星期三	西式特餐	美味素排	西式配料	時蔬	南瓜濃湯	海苔	
11月5日	星期四	糙米飯	三杯雞	蛋香時瓜	時蔬	時瓜素丸湯	水果	
11月6日	星期五	燕麥飯	瓜仔干丁	芽香素肉	時蔬	紫菜蛋花湯	葡萄乾	
11月9日	星期一	白米飯	時蔬麵腸	紅仁炒蛋	時蔬	枸杞時瓜湯	堅果	
11月10日	星期二	糙米飯	年糕素雞丁	沙茶豆干	時蔬	紫米薏仁湯	餐包	
11月11日	星期三	古早味刈包	美味豆包	酸菜素絞肉	時蔬	玉米濃湯粥	海苔	
11月12日	星期四	糙米飯	咖哩素雞丁	芽香素絞肉	時蔬	味噌豆腐湯	水果	
11月13日	星期五	芝麻飯	南瓜素五花	海結豆干	時蔬	時瓜湯	蔓越莓乾	有機豆奶
11月16日	星期一	白米飯	豆瓣百頁	蔬香寬粉	時蔬	紫菜素丸湯	堅果	
11月17日	星期二	糙米飯	京醬麵腸	茄汁豆腐	時蔬	綠豆粉圓湯	餐包	
11月18日	星期三	古早味米粉	美味素排	米粉配料	時蔬	酸辣湯	海苔	
11月19日	星期四	糙米飯	時蔬凍腐	素絞肉花椰	時蔬	時瓜蛋花湯	水果	
11月20日	星期五	紫米飯	美味豆包	咖哩豆腐煲	時蔬	羅宋湯	葡萄乾	有機豆奶
11月23日	星期一	白米飯	時瓜素肉丁	玉米炒蛋	時蔬	時瓜湯	堅果	
11月24日	星期二	糙米飯	醬瓜燒雞	糖醋甜不辣	時蔬	冬瓜仙草湯	餐包	
11月25日	星期三	炸醬特餐	美味素排	炸醬配料	時蔬	大滷湯	海苔	
11月26日	星期四	糙米飯	沙茶豆干	蛋香時瓜	時蔬	海芽湯	水果	
11月27日	星期五	燕麥飯	鮑菇燒雞	雙色花椰	時蔬	時蔬蛋花湯	蔓越莓乾	有機豆奶
11月30日	星期一	白米飯	打拋素絞肉	燴素肉羹	時蔬	枸杞時瓜湯	堅果	

※產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。
 ※每周三及五食用有機蔬菜(第一周調整為周二、周四。)

