

105 學年度(上)國民小學 11 月**葷食**循環菜單(尚好)

日期	星期	類別	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品類	水果
1	二	K2	白米飯	蔥燒雞	鮮菇花椰	蔬菜	味噌湯	
2	三	K3	拌麵特餐	柳葉魚	拌麵配料	蔬菜	酸辣湯	
3	四	K4	芝麻飯	咖哩絞肉	豆皮三絲	蔬菜	仙草湯	V
4	五	K5	白米飯	筍香雞	伍彩雪蓮	蔬菜	珍菇蔬湯	
7	一	L1	糙米飯	沙茶豬柳	干香根絲	蔬菜	時蔬蛋花湯	
8	二	L2	白米飯	美味大雞腿	茄汁豆腐	蔬菜	時瓜大骨湯	
9	三	L3	拌飯特餐	魚排	拌飯配料	蔬菜	玉米濃湯	
10	四	L4	麥仁飯	三杯雞丁	季豆肉絲	蔬菜	紅豆西米露	V
11	五	L5	白米飯	蒸/炒蛋	香炒花椰	蔬菜	白玉雞湯	
14	一	M1	糙米飯	時瓜燒肉	芹香粉絲	蔬菜	金茸海裙湯	
15	二	M2	白米飯	醬爆雞	絞肉雙仁	蔬菜	健康瓜湯	
16	三	M3	炊粉特餐	椒鹽魚條	炊粉配料	蔬菜	糙米粥	
17	四	M4	紫米飯	泡菜肉片	鮮菇豆腐	蔬菜	檸檬愛玉	V
18	五	M5	白米飯	南瓜咖哩雞	絞肉時豆	蔬菜	養生菇湯	
21	一	N1	糙米飯	糖醋排骨	豆皮西滷	蔬菜	紫菜蛋花湯	
22	二	N2	白米飯	條瓜燒雞	香拌季豆	蔬菜	豚骨瓜湯	
23	三	N3	義式特餐	香酥魚排	義大利肉醬	蔬菜	花椰濃湯	
24	四	N4	燕麥飯	京醬肉絲	毛豆鮮燴	蔬菜	蛋花榨菜湯	V
25	五	N5	白米飯	蒸/炒蛋	凍腐海結	蔬菜	綠豆湯	
28	一	01	糙米飯	黑椒豬柳	干拌菜頭	蔬菜	蕃茄蛋花湯	
29	二	02	白米飯	美味腿排	毛豆白菜	蔬菜	味噌海芽湯	
30	三	03	刈包特餐	酸菜肉片	玉米三色	蔬菜	炊粉湯	