

105 學年度(上)國民小學 11 月素食循環菜單(尚好)

日期	星期	循環別	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品類	水果
1	二	K2	白米飯	芹香豆包	鮮菇花椰	蔬菜	味噌湯	
2	三	K3	拌麵特餐	蒸/炒蛋	拌麵配料	蔬菜	酸辣湯	
3	四	K4	芝麻飯	咖哩毛豆	豆皮三絲	蔬菜	仙草湯	V
4	五	K5	白米飯	筍香凍腐	伍彩雪蓮	蔬菜	珍菇蔬湯	
7	一	L1	糙米飯	沙茶豆干	薑絲海根	蔬菜	時蔬蛋花湯	
8	二	L2	白米飯	滷蛋	茄汁豆腐	蔬菜	時瓜湯	
9	三	L3	拌飯特餐	香燒豆包	拌飯配料	蔬菜	玉米濃湯	
10	四	L4	麥仁飯	三杯凍腐	季豆若絲	蔬菜	紅豆西米露	V
11	五	L5	白米飯	蒸/炒蛋	香炒花椰	蔬菜	白玉湯	
14	一	M1	糙米飯	時瓜豆皮	芹香粉絲	蔬菜	金茸海裙湯	
15	二	M2	白米飯	醬爆豆干	蛋香雙仁	蔬菜	健康瓜湯	
16	三	M3	炊粉特餐	椒香豆包	炊粉配料	蔬菜	糙米粥	
17	四	M4	紫米飯	紅蓼炒蛋	鮮菇豆腐	蔬菜	檸檬愛玉	V
18	五	M5	白米飯	南瓜咖哩	時豆炒蛋	蔬菜	養生菇湯	
21	一	N1	糙米飯	蕃茄炒蛋	豆皮西滷	蔬菜	紫菜蛋花湯	
22	二	N2	白米飯	條瓜凍腐	香拌季豆	蔬菜	時瓜湯	
23	三	N3	義式特餐	滷豆包	義大利若醬	蔬菜	花椰濃湯	
24	四	N4	燕麥飯	京醬豆腐	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	黑椒豆皮	干拌菜頭	蔬菜	蕃茄蛋花湯	
29	二	02	白米飯	滷蛋	毛豆白菜	蔬菜	味噌海芽湯	
30	三	03	刈包特餐	酸菜豆包	玉米三色	蔬菜	炊粉湯	