

金美國小114學年度上學期11月份午餐聯合菜單

更114.10.30

日期	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯品	附餐
第10週							
11月3日	一	白飯	橙汁魚丁	絲瓜炒蛋	產銷履歷蚵白菜	玉米蘿蔔湯	產履豆漿
11月4日	二	糙米飯	豆豉燒排骨	小黃瓜拌豆干	有機蔬菜	三絲蛋湯	香蕉
11月5日	三	炒米粉		滷味拼盤	產銷履歷青江菜	黃瓜貢丸湯	葡萄汁
11月6日	四	藜麥飯	冬瓜燜雞	玉米肉茸	產銷履歷蕹菜	榨菜肉絲湯	綜合堅果
11月7日	五	紫米飯	金瓜豆腐煲	豆薯炒肉末	產銷履歷油麥菜	味噌海帶湯	牛奶
第11週							
11月10日	一	白飯	蒙古炒肉	芋香燉白菜	產銷履歷青江菜	紫菜蛋花湯	牛奶
11月11日	二	五穀飯	竹筍燒雞	茄香肉末	有機蔬菜	時蔬湯	香蕉
11月12日	三	閩南香芋鹹飯		紅絲炒蛋	產銷履歷油麥菜	味噌湯	葡萄汁
11月13日	四	小米飯	玉米筍炒肉	塔香海茸	產銷履歷油菜	羅宋湯	蘋果
11月14日	五	燕麥飯	鐵板豆腐	豆干炒黃瓜	產銷履歷小白菜	四寶湯	柳橙汁
第12週							
11月17日	一	白飯	塔香鐵板雞丁	絲瓜滑蛋	產銷履歷蚵白菜	酸辣湯	牛奶
11月18日	二	薏仁飯	豆腐乳燒雞	清炒三色丁	有機蔬菜	冬瓜雞湯	綜合堅果
11月19日	三	鮮蔬雞肉咖哩飯		炸番薯條	產銷履歷油麥菜	肉骨茶湯	蘋果汁
11月20日	四	玉米飯	蜜汁地瓜雞丁	鮮炒雙花	產銷履歷芥藍菜	蘿蔔湯	香蕉
11月21日	五	糙米飯	筍絲燒油腐	鐵板銀芽	產銷履歷小白菜	蕃茄蛋花湯	果蔬汁
第13週							
11月24日	一	白飯	糖醋雞丁	清炒高麗菜	產銷履歷芥藍菜	山藥雞湯	牛奶
11月25日	二	藜麥飯	芋頭燒肉	清炒黃瓜	有機蔬菜	金針湯	香蕉
11月26日	三	什錦沙茶燴飯		滷蛋	產銷履歷油麥菜	南瓜雞茸湯	葡萄汁
11月27日	四	小米飯	雙結燒雞	寧波年糕	產銷履歷青江菜	海帶芽湯	蘋果
11月28日	五	紫米飯	三杯豆包	洋蔥毛豆仁炒蛋	產銷履歷蚵白菜	水果茶	果蔬汁
<p>★本校未使用輻射汙染食品並使用台灣產豬肉★</p> <p>·此菜單為預計菜單·若食材品質異常(退換貨)、市場缺貨、天候(如颱風、雨天)影響菜價或烹調異動等因素·將逕行調整供應內容</p> <p>·常見過敏原種類：甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類</p> <p>·如有營養午餐相關的建議提出·可掃描右側表單進行填寫</p>							 <p>午餐滿意度回饋表單</p>