

金美國小113學年度上學期11月份午餐菜單

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 時蔬 | 湯 | 附餐 | 餐桶數 |
|---|----|--------|---------|--------|---------|---------|------|-----|
| 第10週 | | | | | | | | |
| 11月1日 | 一 | 白飯 | 鐵板豆腐 | 洋葱毛豆炒蛋 | 產銷履歷蔬菜 | 蒜味肉羹湯 | 熱狗麵包 | 7 |
| 第11週 | | | | | | | | |
| 11月4日 | 一 | 白飯 | 蘿蔔燒雞 | 回鍋干片 | 產銷履歷油菜 | 海結黃芽湯 | 豆漿 | 7 |
| 11月5日 | 二 | 玉米飯 | 蒜泥白肉 | 涼拌川耳 | 有機蔬菜 | 番茄豆腐蛋花湯 | 水果 | 7 |
| 11月6日 | 三 | 閩南香芋鹹飯 | 燒烤小雞翅 | | 產銷履歷扁蒲 | 紅豆芋圓湯 | 優酪乳 | 6 |
| 11月7日 | 四 | 糙米飯 | 京醬肉絲 | 鐵板銀芽 | 產銷履歷蕪菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 7 |
| 11月8日 | 五 | 白飯 | 麻婆豆腐 | 芽菜炒豆包 | 產銷履歷蚵白菜 | 酸辣湯 | 菠蘿麵包 | 7 |
| 第12週 | | | | | | | | |
| 11月11日 | 一 | 白飯 | 味噌豬肉炒蔬菜 | 雙瓜天婦羅 | 產銷履歷青江菜 | 蘿蔔玉米排骨湯 | 優酪乳 | 7 |
| 11月12日 | 二 | 麥片飯 | 香菇栗子燒雞 | 塔香海茸 | 產銷履歷蚵白菜 | 洋葱豆腐蛋花湯 | 水果 | 7 |
| 11月13日 | 三 | 烏龍麵 | 番茄炒蛋 | 日船小丸子 | 產銷履歷油菜 | 排骨酥湯 | 鮮奶 | 7 |
| 11月14日 | 四 | 五穀飯 | 蒜蓉豆豉蒸魚 | 玉米肉末 | 產銷履歷扁蒲 | 胡椒白菜雞湯 | 水果 | 7 |
| 11月15日 | 五 | 白飯 | 麻油凍腐鍋 | 肉燥蒸蛋 | 產銷履歷油麥菜 | 黃瓜排骨湯 | 肉鬆麵包 | 7 |
| 第13週 | | | | | | | | |
| 11月18日 | 一 | 白飯 | 橙汁雞丁 | 海帶三絲 | 產銷履歷蔬菜 | 酸辣湯 | 豆漿 | 7 |
| 11月19日 | 二 | 紅豆紫米飯 | 南瓜燉肉 | 什錦花椰菜 | 有機蔬菜 | 福州丸湯 | 水果 | 7 |
| 11月20日 | 三 | 芋頭米粉湯 | 蔥油雞 | 芝麻包 | 產銷履歷蔬菜 | | 鮮奶 | 6 |
| 11月21日 | 四 | 白飯 | 梅干燒肉 | 腐乳高麗菜 | 產銷履歷蔬菜 | 香菇雞湯 | 水果 | 7 |
| 11月22日 | 五 | 燕麥飯 | 三杯米血豆干 | 馬鈴薯蛋沙拉 | 產銷履歷蔬菜 | 花生仁湯 | 蜂蜜蛋糕 | 7 |
| 第14週 | | | | | | | | |
| 11月25日 | 一 | 白飯 | 黑胡椒豬柳 | 菜脯蛋 | 產銷履歷蔬菜 | 肉骨茶湯 | 鮮奶 | 7 |
| 11月26日 | 二 | 紅藜飯 | 親子雞肉 | 小黃瓜拌花生 | 有機蔬菜 | 吻魚海芽蛋花湯 | 水果 | 7 |
| 11月27日 | 三 | 麻婆豆腐燴飯 | 玉米布丁酥 | | 產銷履歷扁蒲 | 關東煮湯 | 蘋果汁 | 6 |
| 11月28日 | 四 | 糙米飯 | 蒜頭雞 | 客家小炒 | 產銷履歷蔬菜 | 豬血湯 | 水果 | 7 |
| 11月29日 | 五 | 白飯 | 油腐肉燥滷蛋 | 芝麻海帶豆芽 | 產銷履歷蔬菜 | 金針排骨湯 | 香蒜麵包 | |
| <p>★本校未使用輻射污染食品並使用台灣國產豬肉★</p> <p>自112年10月起採用六校聯合菜單，採每周公告菜單</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(如颱風或雨天)影響菜價或烹調異動等因素，將逕行調整供應內容</p> <p>午餐秘書 林庭鳳 02-24986503轉511</p> | | | | | | | | |

