



## 107.11月份營養菜單

中心食品營養組 製

### week 1

11/1(四) 黑糖饅頭 豆漿 豆豉銀魚 玉米炒蛋 豚骨冬瓜湯 新鮮蔬菜 時令水果 素食 玉米炒蛋 大滷麵

11/2(五) 親子日

### week 2

11/5(一) 銀魚粥 紅燒肉丁 日式蒸蛋 玉米湯 新鮮蔬菜 時令水果 素食 紅燒素肉 蘿蔔糕湯

11/6(二) 原味蛋糕捲 牛奶 醋溜魚條 羅漢齋 蕃茄蛋花湯 新鮮蔬菜 時令水果 素食 素香肉醬 切仔麵

11/7(三) 香香米苔目 銀芽雞絲 海帶滷干丁 山藥排骨湯 新鮮蔬菜 時令水果 素食 海帶滷干丁 地瓜湯

11/8(四) 鮮奶饅頭 米漿 洋蔥肉柳 香煎蔥蛋 海帶芽湯 新鮮蔬菜 時令水果 素食 銀芽素肉 肉絲米粉

11/9(五) 蛋肉粥 什錦炒麵 香滷花枝丸 黃瓜鮮雞湯 新鮮蔬菜 時令水果 素食 什錦炒麵 肉羹麵線

### week 3

11/12(一) 清粥小菜 蠔油雞柳 蕃茄炒蛋 蘿蔔排骨湯 新鮮蔬菜 時令水果 素食 玉米炒蛋 香菇肉燥米粉

11/13(二) 肉鬆麵包 牛奶 火腿蛋炒飯 椒鹽甜條 柴魚味噌湯 時令水果 素食 什錦蛋炒飯 肉絲麵

11/14(三) 什錦黑輪湯 糖醋魚丁 螞蟻上樹 玉米排骨湯 新鮮蔬菜 時令水果 素食 蜜汁素肉 紅豆湯圓

11/15(四) 奶黃包 枸杞茶 清蒸肉丸 紅絲滑蛋 枸杞山藥湯 新鮮蔬菜 時令水果 素食 梅干素肉 魚丸冬粉

11/16(五) 排骨糙米粥 巧香油飯 香腸 薑絲冬瓜湯 新鮮蔬菜 時令水果 素食 素香油飯 米粉湯

### week 4

11/19(一) 菠菜肉粥 三色雞丁 洋蔥炒蛋 紫菜湯 新鮮蔬菜 時令水果 素食 素蜜汁肉 切仔麵

11/20(二) 全麥吐司 牛奶 烏龍炒麵 蘿蔔排骨湯 脆炒時蔬 時令水果 素食 什錦素炒麵 肉羹麵線

11/21(三) 乾拌麵線 清蒸肉餅 素炒羅漢 黃瓜雞湯 新鮮蔬菜 時令水果 素食 醬瓜素肉 餛飩麵

11/22(四) 黃金捲 豆漿 茄汁魚條 菜圃蛋 芹菜魚丸湯 新鮮蔬菜 時令水果 素食 素炒羅漢 肉絲麵

11/23(五) 芋頭肉粥 香滷翹腿 巧香豆腐 海帶芽湯 新鮮蔬菜 時令水果 素食 香煎素腸 什錦麵

### week 5

11/26(一) 銀魚粥 糖醋雞丁 紅絲蒸蛋 香菇雞湯 新鮮蔬菜 時令水果 素食 沙茶素肉 貢丸粉絲湯

11/27(二) 蔥花麵包 牛奶 紅燒魚丁 三色素丁 黃瓜排骨湯 新鮮蔬菜 時令水果 素食 咖哩素肉燴飯 餛飩麵

11/28(三) 蘿蔔糕湯 咖哩豬肉燴飯 五香豆干 蕃茄蛋花湯 新鮮蔬菜 時令水果 素食 素蜜汁肉 紅豆紫米粥

11/29(四) 鮮肉包 米漿 香酥雞排 洋蔥炒蛋 海帶芽湯 新鮮蔬菜 時令水果 素食 素雞排 肉羹麵線

10/30(五) 蝦皮冬粉 脆瓜燉肉 韭菜甜不辣 蘿蔔排骨湯 新鮮蔬菜 時令水果 素食 素香雞柳 巧香河粉

～ 快樂學習 健康優先 ～