



week 1 ✨

11.11月份菜單

11/1(五)	蛋肉粥	咖哩豬排飯 香滷油豆腐 黃瓜湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	肉羹麵線
---------	-----	-------------------------------------	-----------	------

week 2 ✨

11/4(一)	清粥小菜	蠔油雞柳 洋蔥炒蛋 蘿蔔排骨湯 新鮮蔬菜 水果	主食 紫米飯	肉絲板條
---------	------	-------------------------------------	-----------	------

11/5(二)	肉絲麵	肉絲蛋炒飯 椒鹽甜條 柴魚味噌湯 時令水果	主食 白米飯	原味蛋糕卷 牛奶
---------	-----	--------------------------------	-----------	-------------

11/6(三)	什錦黑輪湯	糖醋魚丁 螞蟻上樹 玉米排骨湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	紅豆薏仁湯
---------	-------	-------------------------------------	-----------	-------

11/7(四)	奶黃包 枸杞茶	清蒸肉丸 紅絲滑蛋 枸杞山藥湯 新鮮蔬菜 水果	主食 糙米飯	魚丸冬粉
---------	------------	-------------------------------------	-----------	------

11/8(五)	糙米排骨粥	什錦炒麵 香酥花枝丸 蘿蔔排骨湯 時令水果	主食 白米飯	什錦湯餃
---------	-------	--------------------------------	-----------	------

week 3 ✨

11/11(一)	菜肉粥	三色雞丁 歐姆蛋 紫菜湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	巧香河粉
----------	-----	----------------------------------	-----------	------

11/12(二)	全麥吐司 牛奶	鮮菇雞肉燴飯 蘿蔔排骨湯 脆炒時蔬 時令水果	主食 烏龍麵	肉羹麵線
----------	------------	---------------------------------	-----------	------

11/13(三)	乾拌麵線	清蒸肉餅 素炒羅漢 黃瓜雞湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	桂圓甜粥
----------	------	------------------------------------	-----------	------

11/14(四)	黑糖饅頭 豆漿	香酥魚塊 菜圃蛋 芹菜魚丸湯 新鮮蔬菜 水果	主食 糙米飯	肉絲麵
----------	------------	------------------------------------	-----------	-----

11/15(五)	芋頭肉粥	香滷翹腿 巧香豆腐 海帶芽湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	什錦麵
----------	------	------------------------------------	-----------	-----

week 4 ✨

11/18(一)	銀魚粥	糖醋雞丁 紅絲蒸蛋 香菇雞湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	貢丸粉絲湯
----------	-----	------------------------------------	-----------	-------

11/19(二)	餛飩麵	紅燒魚丁 三色素丁 黃瓜排骨湯 新鮮蔬菜 水果	主食 紫米飯	紅豆吐司 牛奶
----------	-----	-------------------------------------	-----------	------------

11/20(三)	蘿蔔糕湯	瓜仔肉 五香豆干 番茄蛋花湯 時令水果	主食 白米飯	紅豆紫米粥
----------	------	------------------------------	-----------	-------

11/21(四)	鮮肉包 米漿	香酥雞排 洋蔥炒蛋 海帶芽湯 新鮮蔬菜 水果	主食 糙米飯	肉羹麵線
----------	-----------	------------------------------------	-----------	------

11/22(五)	蝦皮冬粉	脆瓜燉肉 醬燒甜不辣 蘿蔔排骨湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	巧香河粉
----------	------	--------------------------------------	-----------	------

week 5 ✨

11/25(一)	清粥肉鬆	玉米肉丁 叻仔魚炒蛋 豚骨山藥湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	肉絲麵
----------	------	--------------------------------------	-----------	-----

11/26(二)	奶酥麵包 牛奶	什錦炒麵 海帶滷干丁 大頭菜湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白油麵	蘿蔔糕湯
----------	------------	-------------------------------------	-----------	------

11/27(三)	雞蓉糙米粥	香酥魚塊 紅燒豆腐 蘿蔔大骨湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	山藥薏仁湯
----------	-------	-------------------------------------	-----------	-------

11/28(四)	黑糖饅頭 豆漿	洋蔥肉絲 玉米炒蛋 薑絲蜆湯 新鮮蔬菜 水果	主食 糙米飯	肉燥米粉
----------	------------	------------------------------------	-----------	------

11/29(五)	蛋肉粥	蠔油雞柳 椒鹽甜條 冬瓜湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	肉絲板條
----------	-----	-----------------------------------	-----------	------

*本菜單經專業營養師審核，食材採用三章一Q可溯源食材，禁用萊豬及日本核食。

2024 YOUNG GIANT English Day