

11月2日(一)	11月3日(二)	11月4日(三)	11月5日(四) 豆漿	11月6日(五)	廠商營養師
白飯 香酥鮮魚(海)(炸) 醬煮洋芋 香腸(加) 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)	紫米飯 香菇雞(醃) 魚香豆腐(豆) 港式公仔麵 有機深色蔬菜 刺瓜香菇湯	肉絲炒飯 BBQ雞翅 奶黃包(冷) 砂鍋白菜滷(豆) 淺色蔬菜 海芽金針菇湯	胚芽飯 咖哩雞 番茄炒蛋(豆) 地瓜條 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯	白飯 筍干控肉(醃) 翠綠彩蔬 雞塊(炸)(加) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	營養師 黃昇民 營養字第010858號 營養師 許斯涵 營養字第011235號
熱量 794.6 脂肪 25.3 醣類 110.0 蛋白質 31.7	熱量 835.1 脂肪 24.4 醣類 121.8 蛋白質 32.2	熱量 851.8 脂肪 24.6 醣類 124.6 蛋白質 32.9	熱量 820.0 脂肪 24.9 醣類 116.9 蛋白質 32.1	熱量 837.7 脂肪 28.5 醣類 109.0 蛋白質 36.2	廠商食品技師
11月9日(一)	11月10日(二)	11月11日(三)	11月12日(四)	11月13日(五)	午餐秘書
白飯 銀羅肉腩 花瓜豆十(豆)(醃) 玉米炒蛋 淺色蔬菜 冬粉木耳湯	地瓜飯 花椒雞 海根肉絲 蘿蔔糕(冷) 有機深色蔬菜 冬瓜雙菇湯	古早味炒麵 黃金雞腿(炸) 芋泥包(冷) 筍香魷魚羹(海) 深色蔬菜 大黃瓜玉米湯	糙米飯 三杯雞 焗烤咖哩 熱狗(加) 深色蔬菜 酸辣湯(豆)(芡)(醃)	白飯 日式壽喜燒(豆) 玉米三色 蔥花捲 深色蔬菜 海芽味噌湯	學校護理師
熱量 859.0 脂肪 27.5 醣類 116.9 蛋白質 35.9	熱量 809.9 脂肪 23.9 醣類 117.7 蛋白質 30.9	熱量 861.4 脂肪 24.6 醣類 126.6 蛋白質 33.3	熱量 824.1 脂肪 26.3 醣類 126.6 蛋白質 33.7	熱量 885.5 脂肪 24.4 醣類 132.9 蛋白質 33.5	主任
11月16日(一)	11月17日(二)	11月18日(三)	11月19日(四)	11月20日(五)	校長
白飯 蒜泥炒肉 咖哩洋芋 甜不辣(加) 深色蔬菜 玉米三鮮湯	紫米飯 春川炒雞(冷) 海帶豆干 香腸(加) 有機淺色蔬菜 刺瓜雙蘿湯	香菇玉米炒飯 香酥雞排(炸) 銀絲卷(冷) 關東煮(豆) 淺色蔬菜 海芽蛋花湯	胚芽飯 麻油雞 麻婆豆腐(豆) 菜脯炒蛋(醃) 深色蔬菜 冬瓜香菇湯	白飯 泡菜燒肉(醃) 客家小炒(豆)(海) 香Q滷蛋 深色蔬菜 蘿蔔味噌湯	
熱量 784.4 脂肪 22.5 醣類 116.7 蛋白質 28.7	熱量 840.3 脂肪 28.6 醣類 109.5 蛋白質 36.3	熱量 859.9 脂肪 24.3 醣類 127.5 蛋白質 32.8	熱量 796.5 脂肪 25.7 醣類 109.1 蛋白質 32.3	熱量 857.7 脂肪 30.1 醣類 108.5 蛋白質 38.3	
11月23日(一)	11月24日(二)	11月25日(三)	11月26日(四)	11月27日(五)	
白飯 咖哩燴肉 白菜海茸 雞堡(炸)(加) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	紫米飯 薑母雞(豆) 洋蔥炒蛋 造型魚排(海)(炸)(加) 有機淺色蔬菜 海芽洋蔥湯	義大利麵 香滷雞翅 紅豆包(冷) 彩椒綠花椰 深色蔬菜 蘿蔔豆腐湯(豆)	糙米飯 菇菇雞(醃) 什錦滷味(豆) 焗烤螺絲麵 深色蔬菜 玉米蛋花湯	白飯 黑胡椒燒肉 鐵板豆芽 香Q滷蛋 深色蔬菜 冬瓜肉絲湯	
熱量 810.5 脂肪 26.0 醣類 111.2 蛋白質 33.0	熱量 827.1 脂肪 27.8 醣類 109.0 蛋白質 35.2	熱量 846.7 脂肪 23.5 醣類 127.0 蛋白質 31.7	熱量 875.2 脂肪 29.6 醣類 114.0 蛋白質 38.3	熱量 832.9 脂肪 27.8 醣類 110.3 蛋白質 35.5	
11月30日(一)	金大立				
白飯 豆干滷肉(豆) 塔香魷魚羹(海) 薯餅(炸)(加) 深色蔬菜 蘿蔔雞湯					
熱量 803.4 脂肪 24.5 醣類 114.3 蛋白質 31.4					

※本菜單含有魚類、蛋、含麩質之穀物，不適合對其過敏體質者食用
 ※本月供應一次豆漿 供應學校：鹿港國中

※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣