主　　編：李添旺（校長）

 執行編輯：劉家佩（午餐執行秘書）

 食譜設計：趙琬姮(營養師)
 供應人數：2490人

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | 星期 | 主 食 | 副 食 一 | 副 食 二 | 副 食 三 | 湯 | 其他 | 熱量 |
| (大卡) |
| 11月1日 | 五 | 白飯 | 酸甜木耳鳳梨 | 花生豆干 | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯 |  | 833 |
| 11月4日 | 一 | 白飯 | 翡翠雞蛋豆腐 | 玉米甜椒 | 枸杞高麗菜 | 大黃瓜香菇湯 |  | 840 |
| 11月5日 | 二 | 糙米飯 | 涼拌牛蒡絲 | 紅蘿蔔炒蛋 | 有機蔬菜 | 冬瓜蓮子素雞湯 | 水果 | 720 |
| 11月6日 | 三 | 筆管麵 | 水蓮玉米筍 | 手撕麵包 | 南瓜牛奶湯 | 乳品 | 673 |
| \*11月7日 | 四 | 白飯 | 炒龍鬚菜 | 蕃茄炒蛋 | 香菇高麗菜 | 芋頭西米露 | 水果 | 725 |
| 11月8日 | 五 | 白飯 | 三杯杏鮑菇 | 夏威夷素鰻魚 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 |  | 825 |
| 11月11日 | 一 | 白飯 | 蒸蛋 | 香菇鮮筍絲 | 薑絲油菜 | 白蘿蔔玉米湯 |  | 851 |
| 11月12日 | 二 | 五穀飯 | 麻油猴菇高麗 | 芹香三絲 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 736 |
| 11月13日 | 三 | 卡拉素雞漢堡 | 涼拌小黃瓜 | 台式鹹粥 | 乳品 | 701 |
| \*11月14日 | 四 | 白飯 | 蔬菜炒蛋 | 蜜汁鮑菇豆干 | 枸杞小白菜 | 綠豆薏仁甜湯 | 水果 | 738 |
| 11月15日 | 五 | 白飯 | 炒櫛瓜 | 南瓜咖哩鳥蛋 | 有機蔬菜 | 西瓜綿魚湯 |  | 829 |
| 11月18日 | 一 | 白飯 | 玉米筍四季豆 | 蕃茄燒豆腐 | 薑絲尼龍菜 | 冬瓜蓮子素雞湯 |  | 850 |
| 11月19日 | **二** | 燕麥飯 | 瓜仔豆干 | 鮮筍絲炒蛋 | 有機蔬菜 | 胡瓜芹香湯 | 水果 | 726 |
| 11月20日 | 三 | 米粉湯 | 綜合滷味+滷蛋 | 麵包 | 乳品 | 673 |
| \*11月21日 | 四 | 白飯 | 翡翠雞蛋豆腐 | 蒲瓜鳥蛋 | 猴菇高麗菜 | 新鮮水果茶 | 水果 | 778 |
| 11月22日 | 五 | 白飯 | 焗烤櫛瓜 | 蜜汁黑豆干 | 有機蔬菜 | 當歸湯 |  | 828 |
| 11月25日 | 一 | 白飯 | 咖哩蘋果洋芋 | 大黃瓜鳥蛋 | 枸杞菠菜 | 紫菜蛋花湯 |  | 838 |
| 11月26日 | **二** | 海苔飯 | 栗子豆輪 | 紅蘿蔔炒蛋 | 有機青菜 | 味噌豆腐湯 | 水果 | 756 |
| 11月27日 | 三 | 酸辣麵疙瘩 | 炸蔬菜 | 麵包 | 乳品 | 637 |
| \*11月28日 | 四 | 白飯 | 粉絲油豆腐 | 玉米芹菜炒蛋 | 炒高麗菜 | 冬瓜檸檬愛玉 | 水果 | 739 |
| 11月29日 | 五 | 白飯 | 梅子素雞 | 香菇培根鮮筍 | 有機蔬菜 | 四神菇湯 |  | 720 |

 113年11月進學國小、 志開實小、中山國中午餐素食食譜

備註：1.本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。
2.如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。