|  |
| --- |
| **中埔一一二學年第一學期學生午餐菜單** |
| **期間: 112/11/01～112/11/30** |
| 週 | 月/日 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 |   |
| 　 | 11/01 三 | 米食 | 揚州蛋炒飯 | 蘿蔔燒肉 | 時節蔬菜 | 大滷湯 | 樂活少肉日 |
| 　 | 11/02 四 | 糙米飯 | 醬香肉燥 | 香菇蒸蛋 | 有機蔬菜 | 味噌湯 | 鮮奶 |
| 　 | 11/03 五 | 黑芝麻飯 | 麻油雞 | 南瓜肉末 | 有機蔬菜 | 綠豆ＱＱ湯 | 　 |
| 11 | 11/06 一 | 香Ｑ白米飯 | 滷雞腿 | 鐵板豆腐 | 有機蔬菜 | 黃瓜大骨湯 | 　 |
| 　 | 11/07 二 | 糙米飯 | 三杯魷魚 | 麻婆絞肉 | 有機蔬菜 | 紫菜吻魚湯 | 水果 |
| 　 | 11/08 三 | 麵食 | 什錦烏龍湯麵 | 關東煮 | 時節蔬菜 | 蒸熟鍋貼 | 環保蔬食日 |
| 　 | 11/09 四 | 糙米飯 | 茄汁肉丸子 | 西班牙炒蛋 | 有機蔬菜 | 麻油雞湯 | 　 |
| 　 | 11/10 五 | 麥片飯 | 腐乳燒雞 | 青花炒培根 | 有機蔬菜 | 高麗蛋花湯 | 　 |
| 12 | 11/13 一 | 香Ｑ白米飯 | 瓜仔雞丁 | 紅燒凍豆腐 | 有機蔬菜 | 肉骨茶湯 | 　 |
| 　 | 11/14 二 | 糙米飯 | 香酥魚丁 | 四季豆肉末 | 有機蔬菜 | 洋芋濃湯 | 水果 |
| 　 | 11/15 三 | 米食 | 咖哩炒飯 | 蒙古烤肉片 | 時節蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 | 樂活少肉日 |
| 　 | 11/16 四 | 糙米飯 | 京醬豬柳 | 茶碗蒸 | 有機蔬菜 | 酸辣湯 | 優酪乳 |
| 　 | 11/17 五 | 紅藜飯  | 照燒嫩雞 | 冬瓜鮮菇 | 有機蔬菜 | 南瓜濃湯 | 　 |
| 13 | 11/20 一 | 香Ｑ白米飯 | 黑胡椒雞丁 | 白菜魯 | 有機蔬菜 | 金針排骨湯 | 　 |
| 　 | 11/21 二 | 糙米飯 | 蔥爆魚丁 | 開陽冬瓜 | 有機蔬菜 | 玉米條湯 | 水果 |
| 　 | 11/22 三 | 麵食 | 鮮蔬炒麵 | 宮保干丁 | 時節蔬菜 | 什錦彩頭羹 | 環保蔬食日 |
| 　 | 11/23 四 | 糙米飯 | 咖哩豬肉 | 鮮蔬炒蛋 | 有機蔬菜 | 蓮藕大骨湯 | 　 |
| 　 | 11/24 五 | 黑芝麻飯 | 糖醋雞丁 | 絲瓜麵線 | 有機蔬菜 | 摩摩喳喳 | 　 |
| 14 | 11/27 一 | 香Ｑ白米飯 | 紅燒控肉 | 田園四寶 | 有機蔬菜 | 錦繡三絲湯 | 　 |
| 　 | 11/28 二 | 糙米飯 | 酸菜魚丁 | 清炒彩絲 | 有機蔬菜 | 冬瓜丸子湯 | 水果 |
| 　 | 11/29 三 | 麵食 | 豬肉鮮蔬燴飯 | 醬淋嫩豆腐 | 時節蔬菜 | 酸菜筍片湯 | 環保蔬食日 |
| 　 | 11/30 四 | 糙米飯 | 香滷豬腳 | 紅参蒸蛋 | 有機蔬菜 | 白菜蕈菇湯 | 鮮奶 |

＊食材來源一律使用國產豬、雞肉