

日期	星期	主食	副食	湯	水果	全穀根莖類(份)	蛋豆魚肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油質與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal		
11月1日	二	~ 全校停餐 ~										0.0		
11月2日	三	~ 全校停餐 ~										0.0		
11月3日	四	白飯	蜜汁雞丁	紅燒豆腐	芙蓉炒蛋	炒小白菜	玉米濃湯	水果	6.0	2.6	1.7	3.0	1.0	852.5
11月4日	五	糙米飯	沙茶肉片	海陸雙拼	榨菜炒雞絲	炒空心菜	檸檬山粉圓		5.5	3.0	2.8	3.0		815.0
11月7日	一	白飯	馬鈴薯燉肉	洋蔥炒肉片	關東煮	炒青江菜	冬瓜龍骨湯		5.5	2.9	2.7	3.0		865.0
11月8日	二	小米飯	三杯雞	麻婆豆腐	蘿蔔糕1塊	炒空心菜	海帶芽蛋花湯	水果	5.8	2.8	2.4	3.0	1.0	871.0
11月9日	三	白飯	香酥雞翅+ 筍干燒肉	螞蟻上樹	白米珍珠丸1個	炒韭菜銀芽	香菇雞湯		6.0	2.7	2.9	3.0		830.0
11月10日	四	白飯	沙茶雞丁	客家小炒	紅蘿蔔炒蛋	炒油菜	酸菜豬血湯	水果	5.7	2.8	2.0	3.0	1.0	854.0
11月11日	五	白飯	咕咾肉	韓式泡菜鍋(註1)	小魷魚排1塊	炒小白菜	紅豆湯圓		6.3	2.7	2.1	3.0		831.0
11月14日	一	白飯	豆乳雞	什錦燴菜(註2)	玉米肉末	季節時蔬	金針菇肉絲湯		6.0	2.8	2.0	3.0		875.0
11月15日	二	五穀飯	蔥爆豬柳	菜脯炒蛋	菜豆炒肉絲	季節時蔬	味噌豆枝湯	水果	5.0	3.0	2.5	3.0	1.0	832.5
11月16日	三	鍋燒泡飯	香酥肉排	咖哩什錦	茶葉蛋1個	季節時蔬	鍋燒泡飯料		5.7	3.2	2.3	3.0		831.5
11月17日	四	白飯	義式香草紙包雞	宮保高麗	魷魚丸1粒	季節時蔬	玉米塊龍骨湯	水果	6.0	2.5	2.2	3.0	1.0	857.5
11月18日	五	白飯	豆豉燒肉	沙茶魷魚羹	椒鹽雙拼(註3)	季節時蔬	綠豆湯		6.2	2.9	2.8	3.0		856.5
11月21日	一	白飯	香酥蝦排	泡菜炒肉片	塔香海草炒肉絲	季節時蔬	枸杞雞湯		5.5	3.4	2.5	3.0		837.5
11月22日	二	燕麥飯	咖哩雞丁	四色豆干丁(註4)	茶葉蛋1個	季節時蔬	關東煮湯	水果	5.9	2.6	2.4	3.0	1.0	863.0
11月23日	三	什錦炒米粉	黑胡椒排骨	鮮蔬炒火腿	燒賣1粒	季節時蔬	玉米蛋花湯		6.0	3.3	2.6	3.0		867.5
11月24日	四	白飯	碎米雞丁	洋蔥炒蛋	麥克雞塊2個	季節時蔬	巧達濃湯	水果	5.4	2.5	2.2	3.0	1.0	815.5
11月25日	五	白飯	照燒肉丁	阿貴滷味	大白菜扒魚蛋	季節時蔬	麥仁甜湯		5.0	3.4	2.8	3.0		810.0
11月28日	一	白飯	豆瓣雞丁	咖哩魚丸	小蝦排1塊	季節時蔬	鮮菇昆布湯		5.9	2.7	2.5	3.0		813.0
11月29日	二	黑芝麻飯	蒜泥白肉	麻辣火鍋	芝麻球2粒	季節時蔬	筍片龍骨湯	水果	5.7	2.8	2.1	3.0	1.0	856.5
11月30日	三	麻油雞飯	香酥粉魚排	黃瓜炒肉片	滷五香豆干米血	季節時蔬	紫菜蛋花湯		6.0	3.2	2.1	3.0		847.5

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

◎菜單中「★」記號為本月新菜色

◎有底色的日期為特色餐

本月份調味料供應商-1.油:美食家2.黑麻油:多吉師3.烏醋、白醋:穀盛4.鹽:台鹽5.糖:台糖6.沙茶醬:牛頭牌7.蕃茄醬:可美特8.咖哩粉:小磨坊9.醬油:味王

註1: 豆腐、高麗菜、泡菜、年糕、熱狗

註2: 高麗菜、白蘿蔔、筍干、酸菜、貢丸、紅蘿蔔、香菇、豆皮、龍骨

註3: 百頁豆腐、黑輪

註4: 豆干、紅蘿蔔、毛豆、熱狗

