

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)	水果類(份)	乳品類(份)	油脂類(份)	坚果種子類(份)	水(份)	其他類(份)
11月3日	一	白飯	馬鈴薯燉肉	客家小炒	日式關東煮(註1)	季節時蔬	冬瓜龍骨湯		5.5	2.9	2.7		3.0				805
11月4日	二	麥片飯	蠔油雞丁	麻婆豆腐	大白菜扒魚蛋	季節時蔬	海帶芽蛋花湯	水果	5.8	2.8	2.4		3.0	1.0			871
11月5日	三	白飯	香酥雞翅+筍干燒肉	螞蟻上樹(註2)	蒸水餃3粒	季節時蔬	香菇雞湯		6.0	2.7	2.9		3.0				830
11月6日	四	白飯	三杯雞	玉米炒毛豆	雙色炒蛋	季節時蔬	酸菜豬血湯		5.7	2.8	2.0		3.0				794
11月7日	五	燕麥飯	豆瓣燒排骨	洋蔥炒雞絲	培根花椰	季節時蔬	桂圓綠豆蒜		6.3	2.7	2.1		3.0				831
11月10日	一	白飯	豆乳雞	什錦燴菜(註3)	小黃瓜炒肉片	季節時蔬	金針菇肉絲湯		6.0	2.8	2.0		3.0				815
11月11日	二	糙米飯	豆豉燒肉	菜脯炒蛋	芝麻球1粒	季節時蔬	味噌豆枝湯	水果	5.0	3.0	2.5		3.0	1.0			833
11月12日	三	沙茶羹麵	日式海苔蝦排	海帶根炒雞肉	三杯豆腐	季節時蔬			5.9	3.3	2.2		3.0				851
11月13日	四	白飯	蔥爆豬柳	宮保高麗	小虱目魚排1塊	季節時蔬	玉米段龍骨湯		6.0	2.5	2.2		3.0				798
11月14日	五	黑芝麻飯	義式香草紙包雞	紅燒魷魚羹	鹽酥雙拼(註4)	季節時蔬	綠豆湯		6.2	2.6	1.9		3.0				812
11月17日	一	白飯	香滷豬排	壽喜燒(註5)	塔香海茸炒雞絲	季節時蔬	枸杞雞湯		5.5	3.4	2.5		3.0				838
11月18日	二	小米飯	咖哩雞丁	四色豆干丁(註6)	越式寬粉(註7)	季節時蔬	關東煮湯	水果	5.9	2.6	2.4		3.0	1.0			863
11月19日	三	什錦炒泡麵	紅燒排骨	鮮蔬炒火腿	香酥什錦(註8)	季節時蔬	玉米蛋花湯		6.0	3.3	2.6		3.0				868
11月20日	四	白飯	碎米雞丁	韓式泡菜豆腐鍋	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	巧達濃湯		5.4	2.5	2.2		3.0				756
11月21日	五	紫米飯	照燒肉丁	阿貴滷味(註9)	麥克雞塊3塊	季節時蔬	麥仁甜湯		5.0	3.4	2.8		3.0				810
11月24日	一	白飯	豆瓣雞丁	大白菜炒年糕	滷五香豆干米血	季節時蔬	鮮菇昆布湯		5.9	2.7	2.5		3.0				813
11月25日	二	糙米飯	蒜泥白肉	什錦火鍋菜(註10)	塔香油腐丁	季節時蔬	筍片龍骨湯	水果	5.7	2.8	2.1		3.0	1.0			857
11月26日	三	排骨酥麵	夏威夷披薩	大黃瓜炒肉片	泰式拌什錦(註11)	季節時蔬			6.3	3.0	2.0		3.0				851
11月27日	四	白飯	瓜子雞丁	紹子豆腐	芹香甜不辣	季節時蔬	鮮菇排骨湯		5.9	2.8	2.2		3.0				813
11月28日	五	薏仁飯	東坡肉	雙色炒蛋	白米珍珠丸1粒	季節時蔬	芋香西米露		5.0	3.4	2.8		3.0				810

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

◎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: 義興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: 不倒翁8. 咖哩粉: 小磨坊9. 醬油: 金蘭

註1: 白蘿蔔、魚丸、米血、香菇

註2: 高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、絞肉、木耳、黑芝麻

註3: 高麗菜、筍干、酸菜、白蘿蔔、豆皮、貢丸、紅蘿蔔、香菇、龍骨

註4: 黑輪、百頁

註5: 高麗菜、洋蔥、雞蛋、肉片、魚板、香菇

註6: 豆干、菜脯、紅蘿蔔、毛豆

註7: 綠豆芽、雞胸肉、寬冬粉、紅蘿蔔

註8: 豆腐、地瓜、熱狗

註9: 白蘿蔔、魚丸、燕餃、豆皮

註10: 白蘿蔔、黃金魚蛋、紅蘿蔔、海帶

註11: 綠豆芽、火腿絲、海帶絲、紅蘿蔔

