富岡國小　2023　11月份 月菜單(修正版)

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/乳品	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果	乳品類	熱量(kcal)
112/11/1星期三	特餐	肉絲蛋炒飯	五香毛豆菜		蘿蔔貢丸湯	鮮奶	4.5	2	0.7	3		1	699
112/11/2星期四	糙米飯	冬瓜燒雞	馬鈴薯肉末	有機高原奶油白菜	高纖蔬菜湯	水果	4.9	2	1.3	3	1		721
112/11/3星期五	燕麥飯	沙茶凍豆腐	客家小炒	有機小松菜	檸檬愛玉		4.8	2	1	3.9			687
112/11/6星期一	芝麻飯	糖醋雞丁	香菇高麗菜	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯		4.7	1.9	1.4	3			642
112/11/7星期二	糙米飯	滷肉燥	小瓜什錦	有機小白菜	雙蘿湯	水果	4.7	1.9	1.4	3	1		702
112/11/8星期三	特餐	肉絲炒麵	蜜汁豆干		五行蔬菜湯	優酪乳	3.5	2	1.5	3		1	654
112/11/9星期四	糙米飯	蠔油雞丁	開陽扁蒲	有機青松菜	青菜豆腐湯	水果	4.7	1.9	1.6	3.1	1		711
112/11/10星期五	蕎麥飯	豆醬魚丁	西班牙炒蛋	有機廣島菜	綠豆湯		5.1	2.1	1.5	3.2			696
112/11/13星期一	紅藜飯	花瓜雞	燴三菇	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯		4.9	2	1.6	3			668
112/11/14星期二	糙米飯	鹹冬瓜蒸肉	鐵板銀芽	有機油菜	蕃茄元氣湯	水果	4.7	1.9	1.5	3.1	1		709
112/11/15星期三	特餐	蔬菜滑蛋粥	花生麵筋		鮮肉包	鮮奶	4.2	1.8	1.1	3.8		1	709
112/11/16星期四	糙米飯	紅燒魚丁	原味蒸蛋	有機青油菜	福菜筍片湯	水果	4.8	2	1.5	3	1		719
112/11/17星期五	紫米飯	南瓜豆腐煲	宮保杏鮑菇	有機奶油白菜	黑糖粉圓湯		5.3	2	1.4	3.1			696
112/11/18星期六	客家嘉年華												
112/11/20星期一	補假												
112/11/21星期二	糙米飯	照燒肉片	青花炒甜條	有機蘿蔓萵苣	涼薯丸子湯	水果	5	1.9	1.5	3.1	1		730
112/11/22星期三	特餐	炒粄條	綜合滷味		冬瓜昆布湯	豆漿	4.3	1.7	1.3	3.1			601
112/11/23星期四	糙米飯	滷雞翅	螞蟻上樹	有機青泉菜	酸辣湯	水果	4.8	1.9	1.6	3	1		714
112/11/24星期五	芝麻飯	沙茶魚丁	洋蔥炒蛋	有機小白菜	燒仙草		4.9	2	1.5	3.5			688
112/11/27星期一	小米飯	大頭菜燒雞	蝦皮瓠瓜	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯		4.5	1.9	1.6	2.5			610
112/11/28星期二	糙米飯	筍乾扣肉	五味冬瓜	有機味美菜	金菇什錦湯	水果	4.7	1.8	1.5	3	1		697
112/11/29星期三	特餐	黃金炒飯	白菜滷		南瓜濃湯		5.1	1.6	1.2	3			642
112/11/30星期四	糙米飯	玉米雞丁	培根什錦	有機荷葉白菜	羅宋湯	水果	4.8	1.8	1.6	3.5	1		729

★包子類只能開有CS標章的高麗菜包、肉包、芝麻包、芋泥包…

午餐秘書：　謝宜蓁　　單位主管：　　校長：

※本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉

富岡國小　2023　11月份 月菜單(修正版)

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/乳品	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果	乳品類	熱量(kcal)
112/11/1星期三	特餐	肉絲蛋炒飯	五香毛豆夾		蘿蔔貢丸湯	鮮奶	4.5	2	0.7	3		1	699
112/11/2星期四	糙米飯	冬瓜燒雞	馬鈴薯肉末	有機高原奶油白菜	高纖蔬菜湯	水果	4.9	2	1.3	3	1		721
112/11/3星期五	燕麥飯	沙茶凍豆腐	客家小炒	有機小松菜	檸檬愛玉		4.8	2	1	3.9			687
112/11/6星期一	芝麻飯	糖醋雞丁	香菇高麗菜	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯		4.7	1.9	1.4	3			642
112/11/7星期二	糙米飯	滷肉燥	小瓜什錦	有機小白菜	雙蘿湯	水果	4.7	1.9	1.4	3	1		702
112/11/8星期三	特餐	肉絲炒麵	蜜汁豆干		五行蔬菜湯	優酪乳	3.5	2	1.5	3		1	654
112/11/9星期四	糙米飯	蠔油雞丁	開陽扁蒲	有機青松菜	青菜豆腐湯	水果	4.7	1.9	1.6	3.1	1		711
112/11/10星期五	蕎麥飯	豆醬魚丁	西班牙炒蛋	有機廣島菜	綠豆湯		5.1	2.1	1.5	3.2			696
112/11/13星期一	紅藜飯	花瓜雞	燴三菇	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯		4.9	2	1.6	3			668
112/11/14星期二	糙米飯	鹹冬瓜蒸肉	鐵板銀芽	有機油菜	蕃茄元氣湯	水果	4.7	1.9	1.5	3.1	1		709
112/11/15星期三	特餐	蔬菜滑蛋粥	花生麵筋		鮮肉包	鮮奶	4.2	1.8	1.1	3.8		1	709
112/11/16星期四	糙米飯	紅燒魚丁	原味蒸蛋	有機青油菜	福菜筍片湯	水果	4.8	2	1.5	3	1		719
112/11/17星期五	紫米飯	南瓜豆腐煲	宮保杏鮑菇	有機奶油白菜	黑糖粉圓湯		5.3	2	1.4	3.1			696
112/11/18星期六	客家嘉年華												
112/11/20星期一	補假												
112/11/21星期二	糙米飯	照燒肉片	青花炒甜條	有機蘿蔓萵苣	涼薯丸子湯	水果	5	1.9	1.5	3.1	1		730
112/11/22星期三	特餐	炒粄條	綜合滷味		冬瓜昆布湯	豆漿	4.3	1.7	1.3	3.1			601
112/11/23星期四	糙米飯	滷雞翅	螞蟻上樹	有機青泉菜	酸辣湯	水果	4.8	1.9	1.6	3	1		714
112/11/24星期五	芝麻飯	沙茶魚丁	洋蔥炒蛋	有機小白菜	燒仙草		4.9	2	1.5	3.5			688
112/11/27星期一	小米飯	大頭菜燒雞	蝦皮瓠瓜	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯		4.5	1.9	1.6	2.5			610
112/11/28星期二	糙米飯	筍乾扣肉	五味冬瓜	有機味美菜	金菇什錦湯	水果	4.7	1.8	1.5	3	1		697
112/11/29星期三	特餐	黃金炒飯	白菜滷		南瓜濃湯		5.1	1.6	1.2	3			642
112/11/30星期四	糙米飯	玉米雞丁	培根什錦	有機荷葉白菜	羅宋湯	水果	4.8	1.8	1.6	3.5	1		729

☆包子類只能開有CS標章的高麗菜包、肉包、芝麻包、芋泥包…

午餐秘書：謝宜蓁　　單位主管：　　校長：

※本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉