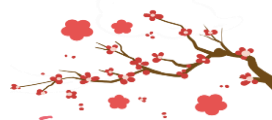




民雄國中111年11月份菜單



週一	週二	週三	週四	週五	午餐月繳
每天早晚一杯奶 每餐水果拳頭大 菜比水果多一點 飯跟蔬菜一樣多 豆魚蛋肉一掌心 堅果種子一茶匙	11月01日 白米飯 咖哩豬排 滷油豆腐 黃金小魚排 季節時蔬 玉米濃湯 全穀雜糧6.9份 蔬菜1.8份 蛋豆魚肉2.7份 油脂2.5份 水果 份 熱量815大卡	11月02日 白米飯 滷雞腿 筍絲羹 香煎香腸 季節時蔬 紫米風暴 全穀雜糧6.4份 蔬菜1.8份 蛋豆魚3.0份 油脂2.6份 水果 份 熱量833大卡	11月03日 白米飯 香酥魚排 瓜子肉燥 薯條雙拼 季節時蔬 香菇雞湯 全穀雜糧6.5份 蔬菜2.1份 蛋豆魚肉2.6份 油脂2.9份 水果 份 熱量843大卡	11月04日 白米飯 照燒豬排 什錦珍菇 椒鹽甜條 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 全穀雜糧6.3份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.8份 油脂2.2份 水果 份 熱量800大卡	8、9月 1260
11月07日 白米飯 韓式豬排 豆瓣寬粉 白菜獅子頭 季節時蔬 紫菜蛋花湯 全穀雜糧6.7份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.7份 油脂2.4份 水果 份 熱量839大卡	11月08日 白米飯 無骨脆雞排 咖哩馬鈴薯 香嫩蒸蛋 季節時蔬 鮮蔬煲湯 全穀雜糧6.4份 蔬菜2.1份 蛋豆魚肉2.7份 油脂2.3份 水果 份 熱量820大卡	11月09日 白米飯 蔥爆肉片 海帶干絲 培根高麗菜 季節時蔬 珍珠奶茶 全穀雜糧6.5份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.9份 油脂2.3份 水果 份 熱量826大卡	11月10日 白米飯 香酥魷魚排 醬拌豆腐 關東煮 季節時蔬 藥膳排骨湯 全穀雜糧6.6份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.9份 油脂2.2份 水果 份 熱量836大卡	11月11日 白米飯 塔香三杯雞 香酥魚條 銀芽豬柳 季節時蔬 薑絲冬瓜湯 全穀雜糧6.5份 蔬菜1.9份 蛋豆魚肉3.0份 油脂2.2份 水果 份 熱量827大卡	10月 675
11月14日 白米飯 卡拉翅小腿2 白醬馬鈴薯 番茄炒蛋 季節時蔬 蒲瓜大骨湯 全穀雜糧6.5份 蔬菜2.1份 蛋豆魚肉2.6份 油脂2.5份 水果 份 熱量813大卡	11月15日 白米飯 鐵路排骨 冰糖滷味 玉米三色 季節時蔬 海芽蛋花湯 全穀雜糧6.3份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.8份 油脂2.2份 水果 份 熱量800大卡	11月16日 白米飯 糖醋咕咾肉 香菇羹 柴魚花枝丸 季節時蔬 珍珠決明子 全穀雜糧6.4份 蔬菜1.9份 蛋豆魚肉2.9份 油脂2.6份 水果 份 熱量813大卡	11月17日 白米飯 蒲燒魚 鵪鶉肉燥 蝦米高麗菜 季節時蔬 味噌豆腐湯 全穀雜糧6.4份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.6份 油脂2.5份 水果 份 熱量808大卡	11月18日 白米飯 雞米花 熊貓豆腐 時蔬肉絲 季節時蔬 酸辣湯 全穀雜糧6.3份 蔬菜2.2份 蛋豆魚肉3.0份 油脂2.4份 水果 份 熱量830大卡	11月 990
11月21日 白米飯 日式豬排 家常豆腐 紅蔘炒蛋 季節時蔬 南瓜濃湯 全穀雜糧6.3份 蔬菜2.2份 蛋豆魚肉3.0份 油脂2.4份 水果 份 熱量830大卡	11月22日 白米飯 滷雞翅 筍絲魚羹 鹹酥拼盤 季節時蔬 菇菇排骨湯/履歷豆奶 全穀雜糧6.6份 蔬菜2.3份 蛋豆魚肉2.9份 油脂2.6份 水果 份 熱量847大卡	11月23日 白米飯 京醬肉排 茄汁小棒天 銀芽炒肉絲 季節時蔬 紅豆烤奶 全穀雜糧6.4份 蔬菜2.1份 蛋豆魚肉2.8份 油脂2.5份 水果 份 熱量801大卡	11月24日 白米飯 酥炸魚 田園玉米 醬香滷蛋 季節時蔬 蘿蔔雞湯 全穀雜糧6.5份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.8份 油脂2.8份 水果 份 熱量864大卡	11月25日 白米飯 芋頭燒排骨 白菜滷 香嫩翅小腿 季節時蔬 昆布蔬菜湯 全穀雜糧6.7份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.7份 油脂2.4份 水果 份 熱量839大卡	12月 990
11月28日 白米飯 蜜汁雞腿 南洋咖哩 大白菜什錦 季節時蔬 柴魚豆腐湯 全穀雜糧6.6份 蔬菜2.1份 蛋豆魚肉2.6份 油脂2.2份 水果 份 熱量810大卡	11月29日 白米飯 炸豬排 芹菜豆干 雙色花菜 季節時蔬 冬瓜枸杞煲湯 全穀雜糧6.4份 蔬菜1.9份 蛋豆魚肉2.9份 油脂2.6份 水果 份 熱量813大卡	11月30日 白米飯 卡拉雞排 日式佃煮 茶葉蛋 季節時蔬 紫芋波波 全穀雜糧6.4份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉3.0份 油脂2.5份 水果 份 熱量836大卡			1月 630



梅景食品股份有限公司 用真誠態度為您服務！

電話：05-5882573 傳真：05-5880580