



11/21	二	小米飯	蜜汁雞丁	桂竹筍炒肉絲		有機蔬菜	薏仁排骨湯	香蕉		2.9	2.3	0.4	0	2	0	516
		白米, 小米	檸檬汁, 骨腿(肉雞), 蒜仁, 烤肉醬, 小黃瓜	桂竹筍, 豬肉, 蒜仁			薏仁, 中排, 薑	香蕉								
11/22	三	熟白油麵	大滷麵	滷三節翅				蔓越莓核桃軟歐	府城館膠原彈力檸檬凍	6.5	2.5	0.7	0.7	0	0	728
		白油麵	貢丸, 胡蘿蔔, 包心菜, 雞蛋, 肉片(糖里肌), 木耳, 白蘿蔔	三節翅				檸檬愛玉凍								
11/23	四	糙米飯	糖醋豆包	鮭魚洋芋		有機蔬菜	金針菇麵線湯	柳丁		3.3	1.4	0.3	1.8	1	0	494
		白米, 糙米	炸豆包, 番茄醬, 胡蘿蔔, 白洋蔥	鮭魚三明治罐頭, 洋芋, 毛豆仁, 胡蘿蔔, 玉米粒			薑, 金針菇, 雞絲麵	柳丁								
11/24	五	紫米飯	芋香滷肉	菜圃炒蛋		有機蔬菜	蔬菜雞湯	黃金蕎麥麥脆丸	植物の優芒果蜜桃	3	2.4	0.4	2.7	0	1	786
		白米, 紫紅米	腱子肉, 芋頭	雞蛋, 青蔥, 菜圃			洋蔥, 高麗菜, 骨腿(肉雞), 薑	綜合堅果	全脂優格							
11/27	一	麥片飯	金瓜仔肉	蝦皮滷白菜		有機蔬菜	紫菜蛋花湯	初鹿保久乳		2.8	2.4	1.1	0	0	1	512
		大麥片, 白米	花瓜罐頭, 絞肉, 南瓜, 薑	胡蘿蔔, 肉片, 蒜仁, 包心白菜, 蝦皮			紫菜, 雞蛋, 青蔥	全脂保久乳								
11/28	二	小米飯	滷雞排	黑木耳紅絲炒蛋		有機蔬菜	豆薯肉絲湯	甜柿		2.8	2.9	0.2	0	1	0	478
		白米, 小米	蒜仁, 雞排, 薑	黑木耳, 胡蘿蔔, 雞蛋			豬肉, 豆薯	甜柿								
11/29	三	白米飯	什錦蓋飯	滷大豆干			虱目魚湯	林鳳營優酪乳	亞麻蔓越莓	4.2	3.7	0.8	0	0	1	767
		白米	高麗菜, 蒜仁, 雞蛋, 白洋蔥, 胡蘿蔔, 肉片, 香菇	青蔥, 黑豆干, 蒜仁, 滷包			芹菜, 虱目, 蒜頭酥, 嫩薑	優酪乳	麵包							
11/30	四	糙米飯	三杯杏鮑菇	香菇蒸蛋		有機蔬菜	牛蒡蔬菜湯	橘子		2.7	0.8	1.9	0	1	0	348
		白米, 糙米	九層塔, 薑-粉薑, 杏鮑菇, 蒜仁	雞蛋, 柴魚片, 鮮香菇			牛蒡, 白洋蔥, 柳松菇, 紅蘿蔔, 高麗菜, 金針菇	橘子								

供餐學校: 歸南國小央廚 ※本校營養午餐一律使用國產CAS認證豬肉