

107年11月東區勝利國小午餐食譜

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量
								(大卡)
11月1日	四	糙米飯	瓜子雞	洋蔥炒肉絲	油菜	雞蛋麵線湯	水果	685
11月2日	五	糙米飯	柳葉魚	雞蛋豆腐	有機蔬菜	三色蔬菜湯	乳品	750
11月5日	一	小米飯	紅燒肉	五色健康蔬	尼龍菜	筍絲排骨湯	乳品	775
11月6日	二	糙米飯	栗子春雞	螞蟻上樹	地瓜葉	菜頭貢丸湯	水果	684
11月7日	三	細白麵	義式番茄肉醬	洋芋沙拉	青花菜	仙草蜜		720
11月8日	四	糙米飯	紹興軟排	什錦豆包	菇香青江	香菇肉羹湯	水果	685
11月9日	五	白米飯	鮭魚肉	玉米炒蛋	有機蔬菜	味噌湯	乳品	800
11月12日	一	小米飯	鹹酥雞	韭菜甜不辣	白花菜	蔬菜湯	乳品	724
11月13日	二	糙米飯	麵輪滷肉	番茄蔬菜豆腐	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	628
11月14日	三	白米飯	雞肉絲	魯蛋	白菜滷	冬瓜文蛤湯		664
11月15日	四	糙米飯	泰式肉片	花枝丸	高麗菜	香菇雞湯	水果	683
11月16日	五	糙米飯	海鮮豆腐煲	四色毛豆	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	771
11月19日	一	小米飯	京醬肉絲	青蔥魷魚圈	雙色花菜	玉米濃湯	乳品	767
11月20日	二	糙米飯	咖哩雞	泡菜炒蛋	油菜	四神湯	水果	679
11月21日	三	細意麵	麻醬肉燥	綜合滷味	尼龍菜	餛飩湯		655
11月22日	四	糙米飯	咕咾肉	木須蛋	青江菜	文蛤雞丁	水果	671
11月23日	五	糙米飯	香酥魚條	奶香菇菇	有機蔬菜	青菜豆腐湯	乳品	795
11月26日	一	小米飯	黃金肉燥	炒三絲	高麗菜	鮮菇紫菜湯	乳品	671
11月27日	二	糙米飯	蜜汁雞丁	香菇肉羹	瓢瓜絲	冬瓜薏仁湯	水果	706
11月28日	三	白米	皮蛋瘦肉粥	雞腿	什錦蔬菜	麵包		748
11月29日	四	糙米飯	醬燒排骨	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	刺瓜魚丸湯	水果	690
11月30日	五	糙米飯	芋香百菇	金玉滿堂	有機蔬菜	鮮魚味噌湯	乳品	653