

信義國小 111年11月營養葷食菜單

嘉丞食品廠提供【本公司使用之豬肉皆為國產豬肉，請安心食用】

日期	星期	主食	主菜/烹調方式		湯	副食(自購)
11/7	一	白飯/煮	冬瓜肉燥/煮	翡翠福州丸/煮	豆芽菜/炒	海結排骨湯/煮
		白米120	冬瓜50 絞肉30	翡翠適量 福州丸25	豆芽菜70	海帶結10 排骨10
11/8	二	糙米飯/煮	蜜汁翅腿/煮	青花黑豆乾/炒	高麗菜/炒	大瓜湯/煮
		白米70糙米10	翅腿40	青花菜25 豆乾35	高麗菜70	大黃瓜10
11/9	三	南瓜素肉燥飯/煮	麻油腰花/煮	洋蔥炒蛋/炒	小白菜/炒	綠豆湯/煮
	蔬食日	南瓜15 素肉燥10 白米80	腰花20 小黃瓜20	洋蔥25 雞蛋30	小白菜70	綠豆10
11/10	四	小米飯/煮	豆薯肉絲/炒	蕃茄豆腐/煮	青江菜/炒	四神薏仁湯/煮
		白米110 小米10	豆薯25 肉絲30	蕃茄20豆腐30	青江菜70	四神適量 薏仁10
11/11	五	義大利肉醬麵DIY	鹹酥雞/炸	蜂蜜鬆餅/蒸	地瓜葉/炒	肉醬麵料/煮
		麵條150	雞丁60 杏鮑菇20	蜂蜜適量 鬆餅50	地瓜葉70	絞肉20玉米10 紅蘿蔔10