

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)
11/14	一	白飯/煮	蘿蔔燒肉/煮	醬燒什錦/煮	尼龍菜/炒	鮮菇湯/煮+履歷豆漿
		白米120	白蘿蔔25 紅蘿蔔20肉丁30	黑輪25 米血30	尼龍菜70	金針菇10 大白菜15
11/15	二	五穀飯/煮	地瓜炒雞/炒	高麗杏菇/炒	地瓜葉/炒	花瓜雞湯/煮
		五穀米10 白米110	雞丁50 地瓜25	高麗菜50杏鮑菇15	地瓜葉70	碎花瓜5 雞丁15
11/16	三	香鬆飯/煮	玉米蒸蛋/蒸	塔香麵腸/煮	油菜/炒	薑絲海芽湯/煮
	蔬食日	香鬆適量 白米80	玉米20雞蛋30	麵腸20九層塔1 薑片1 馬鈴薯20	油菜70	薑絲1 海芽10
11/17	四	小米飯/煮	大白石斑魚/煮	豆皮冬粉/炒	大黃瓜/煮	玉米雞湯/煮+香蕉
		小米10 白米110	大白菜20石斑魚75	豆皮10 冬粉20	大黃瓜70	雞丁10 玉米10
		石斑魚				時令水果
11/18	五	什錦炒麵/炒	蜜汁雞/煮	菠蘿麵包/烤	青江菜/炒	味噌豆腐湯/煮
		高麗菜15木耳5 紅蘿蔔10麵條120	雞丁40 筍片20	菠蘿麵包50	青江菜70	味噌適量 豆腐10