

## 三坑小-.110學年第一學期學生午餐菜單-素

期間: 110/11/01~110/11/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
10	11/01 一	黑芝麻飯	麻婆豆腐	脆炒洋芋	時節蔬菜	冬瓜針菇湯	
	11/02 二	糙米飯	沙茶素雞	原味蒸蛋	有機蔬菜	味噌湯	水果
	11/03 三	麵食	日式炒烏龍麵	關東煮	產銷履歷蔬菜	蕃茄元氣湯	乳品
	11/04 四	糙米飯	紅燒百頁	白菜魯	有機蔬菜	四神湯	水果
	11/05 五	麥片飯	三杯麵腸	黃瓜什錦	有機蔬菜	紅豆紫米湯	
11	11/08 一	香Q白米飯	蠔油杏鮑菇	南瓜豆腐煲	時節蔬菜	蓮藕枸杞湯	
	11/09 二	糙米飯	咖哩豆腸	什錦炒寬粉	有機蔬菜	牛蒡什錦湯	水果
	11/10 三	米食	沙茶蛋炒飯	蘿蔔燒烤麩	產銷履歷蔬菜	大滷湯	豆漿
	11/11 四	糙米飯	腰果黑干	茼蒿炒鮮蔬	有機蔬菜	黃瓜鮮菇湯	水果
	11/12 五	燕麥飯	照燒素肚	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	摩摩喳喳	
12	11/15 一	黑芝麻飯	茄汁洋芋	醬爆干片	時節蔬菜	黃豆芽蕃茄湯	
	11/16 二	糙米飯	麻油豆腐	田園四寶	有機蔬菜	白菜菇湯	水果
	11/17 三	麵食	古早味炒麵	燒草菇百頁	產銷履歷蔬菜	玉米段湯	乳品
	11/18 四	糙米飯	醬燒豆包	鮮炒雙花椰	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果
	11/19 五	蕎麥飯	宮保素雞	茶碗蒸蛋	有機蔬菜	綠豆燕麥湯	
13	11/22 一	香Q白米飯	京醬杏鮑菇	銀芽豆包絲	時節蔬菜	田園南瓜湯	
	11/23 二	糙米飯	敏豆炒干片	咖哩四色	有機蔬菜	鳳梨雞湯	水果
	11/24 三	米食	香菇高麗鹹粥	鴿蛋滷油腐	產銷履歷蔬菜	蒸銀絲卷	豆漿
	11/25 四	糙米飯	壽喜燒豆腐	冬瓜鮮燴	有機蔬菜	紫菜魚丸湯	水果
	11/26 五	小米飯	糖醋素雞丁	海芽炒蛋	有機蔬菜	白木耳薏仁甜湯	
	11/29 一	黑芝麻飯	番茄炒蛋	鮮菇豆腐	時節蔬菜	榨菜粉絲湯	
	11/30 二	米食	滷味拼盤	玉米海茸	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯	水果