

三坑小-.111學年第一學期學生午餐菜單-素

期間: 111/11/01~111/11/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
10	11/01 二	糙米飯	鐵板蘑菇干丁	黃瓜什錦	有機蔬菜	味噌湯	水果
	11/02 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
	11/03 四	糙米飯	鹹酥豆腐鮑菇	白菜滷	有機蔬菜	酸菜粉絲湯	水果
	11/04 五	燕麥飯	鹽水什錦	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	地瓜芋圓湯	
11	11/07 一	薑黃飯	沙茶豆腐煲	香酥薯餅	時節蔬菜	田園蔬菜湯	
	11/08 二	糙米飯	豆瓣素雞	茄汁洋芋	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果
	11/09 三	米食	泡菜炒飯	蠔油香菇油腐	產銷履歷蔬菜	鮮蔬羹湯	豆漿
	11/10 四	糙米飯	咖哩豆腸	什錦炒寬粉	有機蔬菜	黃瓜素丸湯	水果
	11/11 五	五穀飯	蜜汁豆干	原味蒸蛋	有機蔬菜	紅豆燕麥湯	
12	11/14 一	黑芝麻飯	醬爆干片	金沙南瓜	時節蔬菜	錦繡三絲湯	
	11/15 二	糙米飯	麻油凍豆腐	玉米炒蛋	有機蔬菜	蓮藕枸杞湯	水果
	11/16 三	麵食	什錦炒麵	紅燒烤麩	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯	乳品
	11/17 四	糙米飯	醬淋嫩豆腐	總匯洋芋	有機蔬菜	白菜菇菇湯	水果
	11/18 五	蕎麥飯	梅子燒豆包	鮮炒雙花	有機蔬菜	綠豆仁西米露	(三坑補假)
13	11/21 一	麥片飯	黑胡椒油腐	香菇蒸蛋	時節蔬菜	田園南瓜湯	
	11/22 二	糙米飯	番茄燒豆腐	田園四寶	有機蔬菜	紫菜金菇湯	水果
	11/23 三	米食	香菇高麗鹹粥	茶葉蛋	產銷履歷蔬菜	蒸芝麻包	豆漿
	11/24 四	糙米飯	鴿蛋素肉燥	銀芽豆包絲	有機蔬菜	苦瓜鳳梨湯	水果
	11/25 五	小米飯	京醬素雞	冬瓜鮮燴	有機蔬菜	白木耳雪蓮甜湯	
14	11/28 一	黑芝麻飯	鮮菇豆腐	酸菜麵腸	時節蔬菜	榨菜豆芽湯	
	11/29 二	糙米飯	義式香草烤麩	香炒海茸	有機蔬菜	玉米濃湯	水果
	11/30 二	麵食	客家炒米苔目	筍干燒油腐	產銷履歷蔬菜	冬瓜海結湯	乳品