

三坑小-.112學年第一學期學生午餐菜單(素)

期間: 112/11/01~112/11/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
	11/01 三	麵食	日式炒烏龍麵	壽喜燒	時節蔬菜	蕃茄元氣湯	乳品
	11/02 四	糙米飯	醬燒麵腸	香菇蒸蛋	有機青松菜	肉骨茶湯	水果
	11/03 五	糙米飯	藥膳豆腐	黃瓜鮮燴	有機純秀白菜	冬瓜山粉圓	
11	11/06 一	薑黃飯	小瓜素雞	菜脯炒蛋	時節蔬菜	錦繡三絲湯	
	11/07 二	糙米飯	糖醋豆包	蓮藕炒什錦	有機黑葉白菜	黃瓜玉米湯	水果
	11/08 三	米食	泡菜炒飯	蜜汁黑干	時節蔬菜	紫菜蛋花湯	豆漿
	11/09 四	糙米飯	關東煮	醬炒蘿蔔糕	有機荷葉白菜	田園蔬菜湯	水果
	11/10 五	糙米飯	香菇滷花干	白菜滷	有機美松菜	綠豆仁西米露	
12	11/13 一	黑芝麻飯	榨菜炒干片	什錦炒寬粉	時節蔬菜	金針蛋花湯	
	11/14 二	糙米飯	蠔油香菇素肚	原味蒸蛋	有機青江菜	酸白菜火鍋湯	水果
	11/15 三	麵食	什錦炒麵	彩椒豆腸	時節蔬菜	素羹湯	乳品
	11/16 四	糙米飯	咖哩豆腐煲	薯餅	有機優愛白菜	冬瓜湯	水果
	11/17 五	糙米飯	麻油燒油腐	毛豆炒玉米	有機山菠菜	白木耳雪蓮甜湯	
13	11/20 一	玉米飯	番茄燉素羊肉	雪菜干丁	時節蔬菜	香菇蘿蔔湯	
	11/21 二	糙米飯	紅燒烤麩	綠野鮮菇(青花)	有機鳳京白菜	海芽蛋花湯	水果
	11/22 三	米食	香菇高麗鹹粥	香滷豆包	時節蔬菜	甜包子	豆漿
	11/23 四	糙米飯	金沙杏鮑菇	紅蘿蔔炒蛋	有機味美菜	四神湯	水果
	11/24 五	糙米飯	腰果炒素雞	脆炒馬鈴薯	有機冠軍蘿蔓	紅豆紫米甜湯	
14	11/27 一	黑芝麻飯	味噌燒豆腐	拌炒三絲	時節蔬菜	白菜菇菇湯	
	11/28 二	糙米飯	鐵板蘑菇素肚	鮮蔬炒蛋	有機青松菜	蓮藕枸杞湯	水果
	11/29 三	麵食	紅燒什錦麵	奶油玉米*1	時節蔬菜		乳品
	11/30 四	糙米飯	樹子蒸嫩油腐	冬瓜鮮菇	有機廣島菜	玉米蛋花湯	水果
	12/01 五	糙米飯	酸菜炒麵腸	鮑菇炒豆干	有機蔬菜	燒仙草	