

庠懋 食品企業社

屏東縣麟洛鄉麟洛國中 113年11月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	註
11月1日	週五	燕麥飯	冰糖滷豬腳(滷)	木須蔬菜炒蛋(炒)	季節時蔬	蘿蔔肉絲湯	
11月4日	週一	麥片飯	蔥爆肉片(炒)	什錦高麗菜(炒)	季節時蔬	海芽鮮蔬湯	
11月5日	週二	白米飯	BBQ醬燒雞排(燒)*1	肉片關東煮(煮)	季節時蔬	粉絲肉絲湯	
11月6日	週三	白米飯	麻油豬柳(炒)	地瓜雙薯(炸)	季節時蔬	蔬菜什錦湯	水果
11月7日	週四	薏仁飯	咖哩雞(燴)	紅蔘滷乾丁(滷)	有機蔬菜	綠豆湯	
11月8日	週五	沙茶炒飯	味噌燒排骨(燒)	翡翠蒸蛋(蒸)	季節時蔬	玉米肉片湯	
11月11日	週一	麥片飯	炙燒雞翅(燒)*1	肉末玉米(炒)	季節時蔬	高麗菜香菇湯	
11月12日	週二	白米飯	筍乾燒肉(燒)	茄汁炒蛋(炒)	季節時蔬	金針排骨湯	
11月13日	週三	白米飯	客家紅蔥雞(炒)	泡菜豆腐燒(燒)	季節時蔬	柴魚味噌湯	水果
11月14日	週四	薏仁飯	日式薑汁肉片(炒)	肉片壽喜燒(燒)	有機蔬菜	筍絲肉絲湯	
11月15日	週五	白米飯	台式鹹水雞(炒)	洋蔥炒蛋(炒)	季節時蔬	紅蔘海芽豆腐湯	
11月16日	週六	茄汁炒飯	香滷肉燥(滷)	麥克雞塊(炸)*2	季節時蔬	綠豆仙草湯	菠蘿麵包
11月18日	週一	運動會補假					
11月19日	週二	白米飯	咖哩排肉丁(燴)	客家小炒(炒)	季節時蔬	田園蔬菜湯	
11月20日	週三	糙米飯	香酥肉角(炸)	三杯燒油腐(燒)	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果
11月21日	週四	麻油炒飯	沙茶豬柳(炒)	香根福州丸(煮)*1	有機蔬菜	芋頭西米露	
11月22日	週五	白米飯	三杯雞(炒)	玉米三色(炒)	季節時蔬	香根蘿蔔湯	
11月25日	週一	白米飯	宮保燒魚丁(燒)	肉片雙花菜(炒)	季節時蔬	日式味噌湯	
11月26日	週二	胚芽飯	甘味蘿蔔雞(煮)	玉米滑蛋(炒)	季節時蔬	東白雪片湯	牛奶
11月27日	週三	蠔油炒飯	香酥魷魚排(炸)*1	麻婆豆腐(燴)	季節時蔬	肉絲蔬菜湯	水果
11月28日	週四	薏仁飯	醬炒雞丁(炒)	台式香菇肉羹(煮)	有機蔬菜	藥膳肉絲湯	豆漿
11月29日	週五	白米飯	黑胡椒豬柳(炒)	芹香肉絲干片(炒)	季節時蔬	香根玉米湯	

【庠懋食品企業社】

服務專線：(08)7223875、(08)7223281

※本廠使用肉類及其製品產地皆為台灣

營養師：陳育煌

午餐秘書：

林汶彥

主任：

宋莉瑛

校長

郭瓊揚