

113 學年度上學期 11 月份 菜單

日期	一	二	三	四	五
第一週	早點：全渣果汁或豆漿				
	肉絲蛋炒飯 香菇燴青瓜 不酸不辣湯	海中鮮 玉米炒蛋 炒皇宮菜 蕃茄肉片湯	紅燒香菇雞 黃金蒸蛋 炒莧菜 海帶芽湯	紅燒獅子頭 蒜香煎豆腐 清炒花椰菜 冬瓜排骨湯	地瓜飯 黃金蛋、海帶絲 鮮菇百頁 青菜豆腐湯
	芭樂	蘋果	芭樂	火龍果	香蕉
	麻油麵線	餛飩湯	皮蛋瘦肉粥	小米粥	芋頭饅頭、養生茶
第二週	早點：全渣果汁或豆漿				
	肉醬通心粉 炒青江菜 玉米濃湯	海中鮮 家常豆腐 清炒花椰菜 雙色蘿蔔湯	蔥油雞腿 家常蒸蛋 炒高麗菜 海帶結排骨湯	家常控肉 茄子肉末 蒜炒小白菜 菜心排骨湯	地瓜稀飯 滷豆干、海帶 三色炒蛋 開陽白菜
	芭樂	蘋果	香蕉	蘋果	柳丁
	肉燥米粉	紅豆薏仁湯	廣東粥	花生吐司+牛奶	鮮奶饅頭、米漿
第三週	早點：全渣果汁或豆漿				
	什錦炒麵 清炒高麗菜 香菇雞湯	海中鮮 豆腐鑲肉 清炒絲瓜 海帶芽蛋花湯	棒棒雞 紅蘿蔔炒蛋 清炒黃瓜 大蒜排骨湯	洋蔥肉排 玉米雞茸 炒地瓜葉 黃豆芽大骨湯	地瓜飯 菜圃烘蛋、紅燒豆腐 蘑菇炒花椰 山藥枸杞湯
	蘋果	火龍果	香蕉	木瓜	芭樂
	蒸地瓜、牛奶	仙草 / 豆花	八寶粥	營養大滷麵	小肉包、芝麻豆漿
第四週	早點：全渣果汁或豆漿				
	芋頭米粉(湯) 香菇肉燥 清炒花椰菜	海中鮮 三層魯肉飯 清炒高麗菜 蘿蔔排骨湯	洋芋雞丁 日式蒸蛋 炒莧菜 味增豆腐湯	蒜泥白肉 三菇燴豆腐 清炒萵苣 大頭菜湯	地瓜稀飯 魯蛋、百頁豆腐 絲瓜金針菇 清炒地瓜葉
	葡萄柚	柳丁	蘋果	香蕉	芭樂
	紅豆紫米粥	紫菜蛋皮冬粉	菇菇瘦肉粥	番茄雞蛋麵	餐包、養生茶

文化特色

- 上午點心提供由 VITAMAX 調理機處理之「全渣果汁或有機豆漿」；午餐飯後提供時令新鮮水果。
- 米飯則用「銀川有機米/花蓮青田米—白米+糙米」-吃的美味，吃出健康。
- 好好吃，愛地球，「週五環保素」：不吃肉，改吃地瓜餐。
- 本園一律使用國產豬肉、雞肉食材