

橋頭國中 110年11月 午餐食譜(葷)

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他
01(一)	香Q白飯	泰式酸辣雞	腐皮白菜	薑絲莧菜	刺瓜龍骨湯	時令水果 (盛達)
02(二)	糙米飯	咖哩豬肉片	黃瓜貢丸	燙地瓜葉	薑絲蛤蜊湯	
03(三)	虱目魚粥		桂冠醬燒大肉包			優酪乳
04(四)	地瓜飯	韓式泡菜豆腐	紅蘿蔔炒蛋	沙茶油菜	冬瓜檸檬	時令水果 (復民)
05(五)	香Q白飯	梅汁酸甜肉	什錦花椰	蒜香高麗菜	鳳梨雞湯	
08(一)	香Q白飯	京醬肉絲	番茄肉片	蒜香空心菜	鮮筍龍骨湯	時令水果 (盛達)
09(二)	芝麻飯	南洋綠咖哩雞	三色玉米	燙花椰菜	芋頭西米露	
10(三)	土魷魚肉羹麵 (麵跟配料分開裝)			熟鍋貼*2		優格
11(四)	紫米飯	塔香油豆腐	蕃茄炒蛋	蠔油地瓜葉	當歸鮮菇湯	時令水果 (大漢)
12(五)	香Q白飯	韓式炒春雞	韓式冬粉	芝麻油菜	紫菜豆腐湯	
15(一)	香Q白飯	滷雞腿	酸白菜炒肉片	芹香鮮菇	玉米濃湯	時令水果 (盛達)
16(二)	燕麥飯	蔥爆豬肉	麻婆豆腐	蒜香青江菜	紅豆芋圓湯	
17(三)	紅蔥芝麻肉燥麵 (麵跟配料分開裝)		檸檬雞翅		鮮肉餛飩湯	原味奶酪
18(四)	糙米飯	糖醋豆包	咖哩烏蛋	蒜香小白菜	紫菜蛋花湯	時令水果 (生和)
19(五)	香Q白飯	無骨香雞排	客家小炒	薑絲油菜	關東煮湯	
22(一)	香Q白飯	薑汁燒肉	田園四喜	清炒有機蔬菜	四神湯	時令水果 (盛達)
23(二)	糙米飯	滷豬腳	黃瓜什錦	鐵板豆芽	香菇雞湯	
24(三)	麻油雞飯		海苔花枝燒	薑絲炒高麗菜	菜頭排骨湯	全脂鮮奶
25(四)	紫米飯	鮮蔬壽喜燒	起司玉米炒蛋	蒜香油菜	海帶芽味噌湯	時令水果 (大漢)
26(五)	香Q白飯	梅干扣肉	彩椒雞丁	燙青江菜	綠豆薏仁湯	
29(一)	香Q白飯	泰式打拋豬	日式蒸蛋	燙地瓜葉	肉骨茶湯	時令水果 (盛達)
30(二)	五穀飯	日式照燒雞	烘美濃菜	清炒有機蔬菜	榨菜肉絲湯	

- 備註：
1. 本月共供應20天，皆可自行上網下載菜單，每班張貼一張。
  2. 本校供應食材如遇天災或特殊原因，會調整供餐內容，公佈在學校網路訊息。
  3. 本校使用非基改豆製品，國產台灣豬，請安心食用。
  4. 校園營養午餐營養成分可至下列網址查看<https://fatracschool.moe.gov.tw/frontend/>。