

蟠桃國小108年11月葷食菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
日期					11月1日
主食					燕麥飯
主菜					照燒肉片
副菜					金菇南瓜
青菜					時令蔬菜
湯					仙草甜湯
附餐					
日期	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
主食	白米飯	糙米飯	黃油麵	五穀飯	紫米飯
主菜	咖哩嫩雞	黑胡椒豬柳	無骨香雞排	香蒜魚片	海結燒肉
副菜	玉米肉末	塔香海草	綜合滷味	菜脯炒蛋	白菜滷
青菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
湯	海芽蛋花湯	筍香排骨湯	酸辣湯	黃瓜雞湯	綠豆湯
附餐	優酪乳		水果	水果	
日期	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	2019/11/15(蔬食日)
主食	白米飯	糙米飯	鮮蔬拌飯	五穀飯	芝麻飯
主菜	蔥油淋雞	花生滷肉	香滷雞腿	椒鹽魚片	番茄炒蛋
副菜	麵醬四寶	蒲瓜什錦	福州丸	瓜仔肉燥	鐵板油腐
青菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
湯	金菇蔬菜湯	冬瓜魚丸湯	裙帶豆腐湯	藥燉排骨湯	芋頭西米露
附餐	優酪乳		水果		
日期	2019/11/16(六)校慶	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
主食	客家炒米粉	糙米飯	鐵板麵	五穀飯	地瓜飯
主菜	紅燒燒肉	蔥爆肉絲	黑胡椒肉醬	茄汁魚丁	腰果雞丁
副菜	小瓜玉筍	培根洋芋	香酥花枝排	日式蒸蛋	冬瓜四喜
青菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
湯	冬瓜玉穗湯	羅宋湯	玉米濃湯	酸菜肉片湯	紅棗銀耳
附餐	水果	優酪乳	水果	水果	
日期	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
主食	白米飯	糙米飯	刈包	五穀飯	小米飯
主菜	糖醋雞丁	白玉燒肉	梅干控肉	樹子蒸魚	塔香燒雞
副菜	客家小炒	魚香豆腐	薯餅	洋蔥炒蛋	芹香豆包絲
青菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
湯	雙色蘿蔔湯	番茄蛋花湯	玉米瘦肉粥	日式味噌湯	地瓜QQ湯
附餐	優酪乳		水果	水果	