

三民家商 107年11月菜單							水果/飲品	總熱量 (大卡)
11月1日	四	糙米飯	蘿蔔炆雞 雞丁 蘿蔔	咖哩花椰 花椰菜	培根高麗菜 高麗菜 培根	擔仔豆芽湯 豆芽菜 絞肉		793
11月2日	五	白飯	五香肉燥 絞肉 小干丁	南瓜炒蛋 雞蛋 南瓜	清炒青江菜 青江菜	什錦魚丸湯 高麗菜 筍絲 魚丸	波蜜果汁	866
11月5日	一	紫米飯	黑醋醬雞丁 雞丁 馬鈴薯	毛豆黃豆芽 黃豆芽 毛豆	蔥油小白菜 小白菜	韓式海帶湯 海帶芽 龍骨 薑絲	柳丁	867
11月6日	二	白麵	醬味拉麵		豬肉餡餅*1 餡餅	黑胡椒毛豆莢 毛豆莢		795
11月7日	三	白飯	香蒜豬排*1 豬排 洋蔥	魚丸刺瓜玉筍 刺瓜 玉米筍 魚丸	炒菠菜 菠菜	羅宋湯 馬鈴薯 高麗菜 蕃茄 洋蔥	義美豆漿	892
11月8日	四	燕麥飯	南瓜燒雞 南瓜 雞丁	五柳羹 桶筍絲 木耳 金針菇 豆薯	薑汁海茸 海茸	關東煮 米血 黑輪 玉米 白蘿蔔		828
11月9日	五	白飯	筍香悶肉 肉丁 筍干	螞蟻上樹 絞肉 冬粉 豆芽菜	蠔菇萵苣 萵苣 菇	仙草粉圓 仙草 粉圓	百香果	918
11月12日	一	胚芽飯	薑汁燒肉 肉片 洋蔥	什錦蔬菜 玉米筍 青花菜 白花菜	菇香小白菜 小白菜 菇	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 魚丸	柑橘	853
11月13日	二	麥片飯	什錦飯湯 肉絲 魚丸 生香菇 高麗菜 筍絲		肉包*1 肉包	香拌小黃瓜 小黃瓜		940
11月14日	三	白飯	鐵板豆腐 豆腐 敏豆 木耳 紅蘿蔔	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔 雞蛋	沙茶青江菜 青江菜	四神湯 菇 龍骨丁 四神藥包	小Q瓶	855
11月15日	四	糙米飯	安東燉雞 雞丁 寬冬粉 馬鈴薯	甘藍甜不辣 高麗菜 甜不辣	奶香玉米 玉米	海芽味噌湯 海帶芽 豆腐		856
11月16日	五	白飯	肉燥福州丸*1 絞肉 福州丸	菇綴西芹 西芹 菇	脆炒豆芽 豆芽菜	綠豆湯 綠豆	蘋果	923
11月19日	一	白飯	黑椒雞丁 雞丁 洋蔥	紅燒芋籤糰 芋籤糰	苟杞油菜 油菜 苟杞	三絲豆薯湯 豆薯 木耳 紅蘿蔔	百香果	868
11月20日	二	白麵	大滷麵 肉絲 筍絲 雞蛋 木耳 豆腐		香雞排*1 香雞排	雙色花椰 青花椰 白花椰		725
11月21日	三	白飯	蕃茄燒雞 雞丁 蕃茄	海苔風味菇 生香菇 洋蔥 海苔粉 金針菇	脆炒鵝白菜 鵝白菜	鍋燒湯 高麗菜 玉米 米血 魚丸	愛之味 燕麥奶	955
11月22日	四	芝麻飯	柳葉魚*2 柳葉魚*2	蕃茄蛋豆腐 蛋 豆腐	紅絲青江 青江菜 紅蘿蔔	藥膳雞湯 雞丁 冬瓜 菇		819
11月23日	五	白飯	磨菇肉柳 肉柳 洋蔥	白菜滷 大白菜 木耳 筍絲 紅蘿蔔	蒜香菠菜 菠菜	銀耳甜湯 白木耳 鳳梨	柑橘	868
11月26日	一	燕麥飯	梅香咕咾肉 肉丁 馬鈴薯	海帶干絲 海帶絲 豆干絲	胡麻敏豆 敏豆	刺瓜肉羹湯 刺瓜 肉羹	蘋果	864
11月27日	二	調飯	麻油雞飯 雞丁 高麗菜	滷蛋*1 雞蛋	薑絲鵝白菜 鵝白菜	蔥油瓢瓜湯 蒲瓜		823
11月28日	三	白飯	照燒肉片 肉片 洋蔥	蔥香玉米 玉米 蔥	炒菠菜 菠菜	肉骨茶湯 高麗菜 豆皮 金針菇	波蜜果汁	869
11月29日	四	麥片飯	花枝排*1 花枝排	麻婆粉絲 絞肉 冬粉 豆芽菜 木耳	香拌地瓜葉 地瓜葉	昆布火鍋湯 海帶結 玉米 火鍋條 白蘿蔔		851
11月30日	五	白飯	彩燴雞丁 雞丁 玉米粒 青豆仁	綜合滷味 豆干丁 海帶結 貢丸	炒大陸妹 大陸妹	紫米西米露 紫米 西米露	柳丁	926
備註：	1.11月份共供應22天。 11/27、28、29第二次段考。							
	2.每日供應三菜一湯，水果（飲品）3次/週，若遇特殊情形（如：颱風、缺貨、停水、停電...）經學校同意方更改菜單							
	3.11/14 三蔬食日							
	4.豆漿與豆製品為非基改食品							