



正惠心

舊社國小

				11/01(四)		11/02(五)	
菜色				海苔香鬆飯 <small>米, 海苔粉</small>	火腿蛋炒飯 <small>米, 火腿</small>		
				白切肉 <small>豬肉</small>	蜜汁雞排 <small>雞排</small>		
				沙茶滷味 <small>醬油, 玉米粉</small>	菠蘿大泡芙 <small>泡芙</small>		
				蒜味嫩豆腐 <small>豆腐, 蒜油</small>	酸菜白肉鍋 <small>肉片, 酸菜</small>		
				季節青菜 <small>青菜</small>	季節青菜 <small>青菜</small>		
				菜頭湯 <small>蘿蔔</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐, 味噌</small>		
營養成分	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 106 熱量 780	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 108 熱量 744	蛋白質 25 脂肪 23 醣類 105 熱量 724	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 109 熱量 750	蛋白質 26 脂肪 24 醣類 110 熱量 755		
日期	11/05(一)	11/06(二)	11/07(三)	11/08(四)	11/09(五)		
菜色	香Q白飯 <small>米</small>	肉鬆飯 <small>米, 肉鬆</small>	香Q白飯 <small>米</small>	香Q白飯 <small>米</small>	義大利麵 <small>義大利麵, 醬料</small>		
	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇</small>	泰式酸辣雞 <small>雞丁</small>	酥炸雞排 <small>雞排</small>	鐵路大排 <small>排骨</small>	香滷雞腿 <small>雞腿</small>		
	螞蟻上樹 <small>香菇, 醬油</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋, 洋蔥</small>	小黃瓜香腸 <small>小黃瓜, 香腸</small>	南洋咖哩 <small>椰奶, 紅蘿蔔</small>	歐式蛋塔 <small>蛋塔</small>		
	素雞塊 <small>素雞塊</small>	筍干燒肉 <small>豬肉, 筍干</small>	客家小炒 <small>豬肉, 蔬菜</small>	彩燴玉米 <small>玉米, 蔬菜</small>	柴魚章魚燒 <small>章魚丸子</small>		
	歐式蛋塔 <small>蛋塔</small>	季節青菜 <small>青菜</small>	季節青菜 <small>青菜</small>	季節青菜 <small>青菜</small>	季節青菜 <small>青菜</small>		
	季節青菜 <small>青菜</small>	酸菜豬血湯 <small>豬血, 酸菜</small>	蘑菇濃湯 <small>蘑菇, 蔬菜</small>	關東煮湯 <small>雞腿, 蔬菜</small>	鮮筍湯 <small>筍片</small>		
	蔬菜湯 <small>蔬菜</small>						
營養成分	蛋白質 22 脂肪 22 醣類 110 熱量 720	蛋白質 25 脂肪 23 醣類 106 熱量 728	蛋白質 25 脂肪 23 醣類 105 熱量 724	蛋白質 24 脂肪 23 醣類 105 熱量 723	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 106 熱量 732		
日期	11/12(一)	11/13(二)	11/14(三)	11/15(四)	11/16(五)		
菜色	香Q白飯 <small>米</small>	香Q白飯 <small>米</small>	香Q白飯 <small>米</small>	香Q白飯 <small>米</small>	櫻花蝦炒飯 <small>米, 櫻花蝦</small>		
	麻油腰花 <small>豬腰花, 薑片</small>	冬瓜燒鴨 <small>鴨肉, 冬瓜</small>	日式炸豬排 <small>豬排</small>	火烤雞翅 <small>三節翅</small>	鹽酥雞丁 <small>雞丁</small>		
	香烤薯條 <small>薯條</small>	鮮蔬蝦捲 <small>蝦捲, 蔬菜</small>	大祖魷魚羹 <small>魷魚, 蛋羹</small>	古早味肉醬 <small>絞肉</small>	鮮蔬黑輪 <small>黑輪, 蔬菜</small>		
	高湯蒸蛋 <small>雞蛋</small>	烤雞堡 <small>雞堡</small>	野菜燒 <small>蔬菜</small>	田園四喜 <small>蔬菜</small>	起酥蛋糕 <small>起酥蛋糕</small>		
	蜂蜜蛋糕 <small>蜂蜜蛋糕</small>	季節青菜 <small>青菜</small>	季節青菜 <small>青菜</small>	季節青菜 <small>青菜</small>	季節青菜 <small>青菜</small>		
	季節青菜 <small>青菜</small>	白玉大骨湯 <small>雞腿, 大骨</small>	海芽味噌湯 <small>海帶絲, 味噌</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 肉絲</small>	芹香丸子湯 <small>丸子, 芹菜</small>		
	酸辣湯 <small>豆腐, 蔬菜</small>						
營養成分	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 108 熱量 740	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 110 熱量 748	蛋白質 23 脂肪 25 醣類 109 熱量 753	蛋白質 23 脂肪 26 醣類 112 熱量 774		
日期	11/19(一)	11/20(二)	11/21(三)	11/22(四)	11/23(五)		
菜色	香Q白飯 <small>米</small>	海苔肉鬆飯 <small>米, 海苔肉鬆</small>	香Q白飯 <small>米</small>	香Q白飯 <small>米</small>	醬汁拌麵 <small>麵, 蔬菜</small>		
	麻婆豆腐 <small>豆腐</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉, 蒜泥</small>	卡拉雞腿堡 <small>雞腿堡</small>	里肌肉排 <small>豬排</small>	五香雞腿 <small>雞腿</small>		
	高麗粉絲 <small>高麗菜, 冬菇</small>	鵝蛋絞肉 <small>鵝蛋, 絞肉</small>	洋蔥豬柳 <small>豬柳, 洋蔥</small>	蘿蔔燒肉 <small>蘿蔔, 豬肉</small>	紅燒豆腐丁 <small>豆腐</small>		
	蔬菜炒蛋堡 <small>蔬菜, 蛋堡</small>	烤澎湖花枝丸 <small>花枝丸</small>	大熱狗 <small>熱狗</small>	蒜味香腸 <small>香腸</small>	肉粽 <small>肉粽</small>		
	起酥條 <small>起酥條</small>	季節青菜 <small>青菜</small>	季節青菜 <small>青菜</small>	季節青菜 <small>青菜</small>	季節青菜 <small>青菜</small>		
	季節青菜 <small>青菜</small>	玉米大骨湯 <small>玉米粒, 大骨</small>	薑絲海芽湯 <small>海帶絲, 薑絲</small>	金針蔬菜湯 <small>金針花, 蔬菜</small>	冬菜粉絲湯 <small>冬菜, 冬粉</small>		
	麵線糊 <small>麵線</small>						
營養成分	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 108 熱量 740	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 110 熱量 748	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744	蛋白質 23 脂肪 25 醣類 109 熱量 753	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 114 熱量 758		
日期	11/26(一)	11/27(二)	11/28(三)	11/29(四)	11/30(五)		
菜色	香Q白飯 <small>米</small>	香Q白飯 <small>米</small>	香Q白飯 <small>米</small>	香Q白飯 <small>米</small>	什錦炒飯 <small>米, 蔬菜</small>		
	素香菇肉燥 <small>香菇肉, 香菇</small>	照燒豬排 <small>豬排</small>	富貴明蝦 <small>蝦子</small>	糖醋咕咾肉 <small>咕咾肉, 洋蔥</small>	芝麻烤雞排 <small>雞排</small>		
	烤地瓜條 <small>地瓜條</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	醬瓜燒肉 <small>豬肉, 醬瓜</small>	泡菜鍋 <small>高麗菜, 豆腐</small>	銅鑼燒 <small>銅鑼燒</small>		
	玉米三色 <small>玉米, 蔬菜</small>	烤魷魚圈 <small>魷魚圈</small>	阿朱滷味 <small>醬油, 蔬菜</small>	洋蔥甜條 <small>洋蔥, 甜不辣</small>	白菜獅子頭 <small>獅子頭, 白菜</small>		
	藍莓派 <small>藍莓派</small>	季節青菜 <small>青菜</small>	季節青菜 <small>青菜</small>	季節青菜 <small>青菜</small>	季節青菜 <small>青菜</small>		
	季節青菜 <small>青菜</small>	小丸子湯 <small>小丸子</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐, 味噌</small>	鮮菇蛋花湯 <small>雞蛋, 蔬菜</small>	白玉蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>		
	什錦米粉湯 <small>米粉, 蔬菜</small>						
營養成分	蛋白質 23 脂肪 22 醣類 114 熱量 748	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 110 熱量 748	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 108 熱量 744	蛋白質 25 脂肪 23 醣類 105 熱量 724		

每個月提供一次水果

每星期一都加一道菜