115 年11月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	熱量
11/02	一	*麵食	*鮮蔬炒麵料	*菠蘿泡芙(1)	*茶香蛋(1)	*香菇素羹(麵羹)	*豆漿	782
11/03	二	小米飯	*筍干扣肉	玉米雞茸	枸杞青江菜	芹香粉絲湯	時令水果	824
11/04	三	*燕麥飯	*宮保風味雞	*燒賣(2)	快炒小白菜	當歸排骨湯	優酪乳	804
11/05	四	*燕麥飯	*蔥燒軟排骨	*蛋香高麗菜	*芝香油菜	綠豆米苔目湯	時令水果	748
11/06	五	*芝麻香飯	*蕃茄燒腱肉	*豆香肉蛋	蒜香花菜	大黃瓜雞湯		784
11/09	一	*香鬆飯	*起司馬鈴薯蒸蛋	*綜合滷味	快炒油菜	*油腐玉米湯	*鮮奶	821
11/10	二	*燕麥飯	*蒜泥白肉	*快炒花枝	*螞蟻上素	*紫菜蛋花湯	時令水果	806
11/11	三	米飯	*什錦炒飯	檸檬雞翅(1)	*芝麻長豆	*酸菜白肉鍋	蔬果汁	818
11/12	四	小米飯	*三杯雞香	*鐵板豆腐	炒小白菜	關東煮湯	時令水果	829
11/13	五	薏仁飯	*鮮味滷肉	*蕃茄炒蛋	蒜香青江菜	黃瓜排骨湯		710
11/16	一	胚芽飯	*佛蒙特咖哩	*麻香蛋(1)	雙色花菜	紅茶珍珠	*鮮奶	861
11/17	二	*麵食	*紅燒蕃茄豬肉麵湯(料湯分開)	*維也納麵包(1)	炒小白菜		時令水果	746
11/18	三	小米飯	鹹水雞	*花瓜炒蛋	*開陽高麗	四神排骨湯	優酪乳	870
11/19	四	*燕麥飯	*日式燒豬排(1)	*泡菜炒年糕	快炒油菜	*冬瓜茶壺湯	時令水果	790
11/20	五	薏仁飯	*紅麴雞	*爆三絲	蒜香青江菜	絲瓜冬粉湯		790
11/23	一	*燕麥飯	*紅糟杏鮑菇	*玉米炒蛋	*五行素蔬	*海帶芽味噌湯	優格	779
11/24	二	小米飯	*味噌燉肉	螞蟻上樹	蒜香青花菜	芋圓仙草凍	時令水果	825
11/25	三	*口袋餅(1)	*麻油雞香飯	*照燒肉片(餡用)	香蒜長豇豆	玉米排骨湯	*鮮奶	824
11/26	四	*芝麻香飯	*豆瓣豆腐魚丁	*古早味炒蛋	蒜香高麗菜	香菇雞湯	時令水果	723
11/27	五	薏仁飯	*香爆回鍋肉	*特調翅小腿(2)	香拌油菜	*珍菇蛋花湯		762
11/30	一	胚芽飯	*蒸豆腐(1)	*鴿蛋若躁	雙色花菜	田園鮮蔬湯	優酪乳	833

1. 本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材。
2. 豆製品及玉米食材均採用非基因改造。
3. 本校為強化對特殊過敏體質學童的保護，避免學生誤食過敏原食品，已將每日使用食材及調味料公告於「校園食材登錄平台」，可供家長、學生查詢。
4. 本菜單部分食材含有衛福部公告11種過敏原並以*標示，倘有體質過敏者，可至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。校園食材登錄平台網址:
https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend。

你是番茄哪一派，一起認識大/小番茄

番茄依果實大小及外型可大致分為「大果番茄」和「小果番茄」兩類

#大果番茄 包含黑柿番茄、牛番茄等品種，因熱量、碳水化合物含量較低，多作蔬菜使用。

#小果番茄 則包含聖女、玉女、聖運、橙蜜香等品種皮較薄且甜度較高，維生素A、C含量較豐富多作水果使用，適合生食或沙拉，紅色小番茄的茄紅素、β-胡蘿蔔素含量較高，黃色則以微生素A含量較高，均衡攝取不同營養，一起品嚐當季番茄的多元好風味吧!

