

# 長樂國小 109 年 11 月午餐菜單

日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯
11/2	週一	白米飯	香雞排	泰式寬冬粉	季節青菜	竹筍大骨湯
11/3	週二	糙米飯	茄汁肉片	黃瓜魚丸	季節青菜	冬瓜雞湯
11/4	週三	白米飯	肉絲蛋炒飯		季節青菜	蘿蔔雞湯
11/5	週四	五穀飯	地瓜燉肉	什錦滷味	有機蔬菜	白菜鮮菇湯
11/6	週五	白米飯	三杯豆干	豆薯炒蛋	季節青菜	薏仁湯
11/9	週一	白米飯	柳葉魚	玉米肉末	季節青菜	黃瓜排骨湯
11/10	週二	糙米飯	蠔油肉絲	蔬菜黑輪	季節青菜	肉骨茶湯
11/11	週三	麵條	客家板條湯		季節青菜	
11/12	週四	紫米飯	回鍋肉片	韓式炒年糕	有機蔬菜	紫菜蛋花湯
11/13	週五	白米飯	沙茶油腐鮮菇	日式蒸蛋	季節青菜	冬瓜綠豆湯
11/16	週一	白米飯	當歸雞	什錦豆包	季節青菜	青菜味噌湯
11/17	週二	糙米飯	蘑菇肉片	高麗菜炒香腸	季節青菜	海芽豆腐湯
11/18	週三	白米飯	咖哩豬肉燴飯		季節青菜	海帶雞湯
11/19	週四	五穀飯	泰式打拋豬	絲瓜木須	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯
11/20	週五	白米飯	蠔油豆包	洋蔥炒蛋	季節青菜	檸檬山粉圓
11/23	週一	白米飯	燒烤雞翅	南瓜肉末	季節青菜	油腐粉絲湯
11/24	週二	糙米飯	古早味肉燥	脆炒四季豆	季節青菜	牛蒡大骨湯
11/25	週三	白米飯	海鮮什錦湯飯		季節青菜	
11/26	週四	紫米飯	壽喜燒肉片	清炒洋芋	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯
11/27	週五	白米飯	蕃茄豆腐	玉米炒蛋	季節青菜	紅豆湯
11/30	週一	白米飯	照燒雞	麻香黃豆芽肉絲	季節青菜	四神湯