※本校午餐之肉品及蛋品採用國產食材,蔬果類優先採用當季國產食材

供應人數:1615人 供應日數: 20天

高雄市林園國民小學

114年11月營養午餐食譜

NO 日期 星期 主食 副食一 副食二 副食三 湯 1 11月3日	1.4.4	_ , ,,,	7 . 4	<u> </u>					.,, <u>G</u> ,,,,,,	
2 11月4日 二 胚芽飯 ☆瓜仔雜 ☆炸旗魚條*2 花椰菜 肉骨茶湯 3 11月5日 三 ☆韓式豬肉豆腐飯湯 ☆奶油包*1 ☆堅果*1 ☆瓜小包*1 ☆堅果*1 ★瓜子鄉村 ★瓜子鄉村 」 ★瓜子鄉村 」 ★瓜子鄉村 」 ★瓜子鄉村 」 」 ★公外子園村 ★山子園村 ★山子園村 ★山子園村 ★山子園村 ★山子園村 ★山子園村 ★山子園村 ★山子園村	NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附食	熱量
3 11月5日 □ ☆韓式緒内豆腐飯湯 ☆奶油包*1 ☆堅果*1 ☆極端上間 ☆ ☆ 素 ☆ ☆ 素 ※ 地 △ 湯園 甜湯 ☆ ☆ ☆ 素 ※ 1 ☆ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※	1	11月3日	1	白飯	☆酸甜炒魷魚	☆五香豆干炒芹菜	青江菜	☆日式關東煮	水果	682
4 11月6日 四 白飯 ☆三杯鮮菇 ☆南瓜炒蛋 高麗菜 地瓜湯園甜湯 5 11月7日 五 小米飯 蜜汁烤棒腿*1 ☆媽姨什錦湯 ☆妈姨什錦湯 ☆妈姨什錦湯 6 11月10日 一 白飯 ☆咖哩豬 ☆茶葉蛋*1 豆芽菜 瓜仔雞湯 7 11月11日 二 胚芽飯 ☆五米雞丁 ☆海根肉絲 大陸妹 酸菜鴨湯 8 11月12日 三 青醬德陽貝殼麵 ☆起司仓*1 豬肉羅宋湯 9 11月13日 四 白飯 ☆茄燒凍豆腐 ☆木須炒蛋 油菜 芋園甜湯 10 11月14日 五 ☆五穀飯 炸雞排*1 ☆大黃瓜什錦 煮養菜 ☆右菇冬瓜豆皮湯 11 11月17日 一 白飯 ☆五米肉燥 焼賣*2 ☆小白菜 ☆香菇冬瓜豆皮湯 12 11月18日 二 ☆芝麻飯 義式者茄燉肉 法式洋芋 新ウ青花菜 葡子雞湯 13 11月29日 三 ☆素什錦炒飯 ☆湯帶干絲 蒜炒大黃瓜 ☆常菜養花湯 14 11月20日 四 白飯 泰哉維辦 ☆店菇炒麦 ☆尾龍白菜 酸菜肉月湯 15 11月24日 一 白飯 ☆糖醋排骨 ☆花枝丸*2 蒜香蒲瓜 ☆海芋豆腐味噌湯 16 11月24日 一 白飯 ☆糖糖排*1 ☆香茄炒蛋 ☆花枝丸*2 <td>2</td> <td>11月4日</td> <td>1</td> <td>胚芽飯</td> <td>☆瓜仔雞</td> <td>☆炸旗魚條*2</td> <td>花椰菜</td> <td>肉骨茶湯</td> <td>☆鮮奶</td> <td>733</td>	2	11月4日	1	胚芽飯	☆瓜仔雞	☆炸旗魚條*2	花椰菜	肉骨茶湯	☆鮮奶	733
5 11月7日 五 小米飯 蜜汁烤棒腿*1 ☆媽蟆上樹 麺筋絲瓜 ☆鍋焼什錦湯 6 11月10日 一 白飯 ☆咖哩豬 ☆茶葉蛋*1 豆芽菜 瓜仔雞湯 7 11月11日 二 胚芽飯 ☆玉米雞丁 ☆海根肉絲 大陸妹 酸菜鴨湯 ***	3	11月5日	H	☆韓式豬肉豆腐飯湯		☆奶油包*1	☆堅果*1		水果	677
6 11月10日 − 白飯 ☆咖哩豬 ☆茶葉蛋*1 豆芽菜 瓜仔雞湯 7 11月11日 二 胚芽飯 ☆玉米雞丁 ☆海根肉絲 大陸妹 酸菜鴨湯 8 11月12日 三 青醬德腸貝殻鮑 ☆起司包*1 豬肉羅宋湯 9 11月13日 四 白飯 ☆茄焼凍豆腐 ☆木須炒蛋 油菜 芋圓甜湯 10 11月14日 五 ☆五穀飯 炸雞排*1 ☆大黄瓜什錦 龍鬚菜 ☆菇菇味噌湯 11 11月17日 − 白飯 ☆玉米肉燥 燒賣*2 ☆小白菜 ☆香菇冬瓜豆皮湯 12 11月18日 二 ☆芝麻飯 義式番茄燉肉 法式洋芋 蒜炒青花菜 筍子雞湯 13 11月19日 三 ☆素什錦炒飯 ☆黒胡椒毛豆莢 ☆紫菜蛋花湯 14 11月20日 四 白飯 泰式拌雞 ☆海帯干絲 蒜炒大黄瓜 粉圓綠豆湯 15 11月21日 五 糙米飯 起司豬排*1 ☆番茄炒蛋 ☆尼龍白菜 酸菜肉片湯 16 11月24日 − 白飯 ☆糖醋排骨 ☆花枝丸*2 蒜香蒲瓜 ☆海芋豆腐味噌湯 17 11月25日 二 ☆香鬆飯 ☆醬燒雞 ☆紅絲炒蛋 油菜 蓮藕排骨湯 18 11月26日 三 ☆沙茶炒麵 ☆姪霧蛋*1 香菇雞湯 19 11月27日 四 白飯 ☆醬燒油腐 ☆塔香海茸 高麗菜 紅豆西米露	4	11月6日	四	白飯	☆三杯鮮菇	☆南瓜炒蛋	高麗菜	地瓜湯圓甜湯	水果	652
 7 11月11日 二 胚芽飯 ☆玉米雞丁 ☆海根肉絲 大陸妹 酸菜鴨湯 8 11月12日 三 青醬徳陽貝殻麵 ☆起司包*1 豬肉羅宋湯 9 11月13日 四 白飯 ☆茄焼凍豆腐 ☆木須炒蛋 油菜 芋圓甜湯 10 11月14日 五 ☆五穀飯 炸雞排*1 ☆大黄瓜什錦 龍鬚菜 ☆菇菇味噌湯 11 11月17日 一 白飯 ☆玉米肉煤 焼賣*2 ☆小白菜 ☆香菇冬瓜豆皮湯 12 11月18日 二 ☆芝麻飯 義式番茄燉肉 法式洋芋 蒜炒青花菜 筍子雞湯 13 11月19日 三 ☆素什錦炒飯 ☆黒胡椒毛豆英 ☆紫菜蛋花湯 14 11月20日 四 白飯 泰式拌雞 ☆番茄炒蛋 ☆尼龍白菜 酸菜肉片湯 15 11月21日 五 桂米飯 起司豬排*1 ☆番茄炒蛋 ☆尼龍白菜 酸菜肉片湯 16 11月24日 一 白飯 ☆糖醋排骨 ☆花枝丸*2 蒜香蒲瓜 ☆海芽豆腐味噌湯 17 11月25日 二 ☆香鬆飯 ☆醬燒雞 ☆紅絲炒蛋 油菜 蓮藕排骨湯 18 11月26日 三 ☆沙茶炒麵 ☆煙霧蛋*1 香菇雞湯 19 11月27日 四 白飯 ☆醬燒油腐 ☆塔香海草 高麗菜 紅豆西米露 	5	11月7日	五	小米飯	蜜汁烤棒腿*1	☆螞蟻上樹	麵筋絲瓜	☆鍋燒什錦湯	☆優格	795
8 11月12日 三 青醬德腸貝殼麵 ☆起司包*1 豬肉羅宋湯 9 11月13日 四 白飯 ☆茄燒凍豆腐 ☆木須炒蛋 油菜 芋圓甜湯 10 11月14日 五 ☆五穀飯 炸雞排*1 ☆大黃瓜什錦 龍鬚菜 ☆菇菇味噌湯 11 11月17日 一 白飯 ☆玉米肉燥 焼賣*2 ☆小白菜 ☆香菇冬瓜豆皮湯 12 11月18日 二 ☆芝麻飯 義式番茄燉肉 法式洋芋 蒜炒青花菜 筍子雞湯 13 11月19日 三 ☆素什錦炒飯 ☆黒胡椒毛豆莢 ☆紫菜蛋花湯 14 11月20日 四 白飯 泰式拌雞 ☆海帶干絲 蒜炒大黃瓜 粉圓綠豆湯 15 11月21日 五 越米飯 起司豬排*1 ☆番茄炒蛋 ☆尼龍白菜 酸菜肉片湯 16 11月24日 一 白飯 ☆糖醋排骨 ☆花枝丸*2 蒜香蒲瓜 ☆海芽豆腐味噌湯 17 11月25日 二 ☆香鬆飯 ☆醬燒雞 ☆紅絲炒蛋 油菜 蓮藕排骨湯 18 11月26日 三 ☆沙茶炒麵 ☆經霧蛋*1 香菇雞湯 19 11月27日 四 白飯 ☆醬燒油腐 ☆塔香海草 高麗菜 紅豆西米露	6	11月10日	1	白飯	☆咖哩豬	☆茶葉蛋*1	豆芽菜	瓜仔雞湯	☆豆漿	688
9 11月13日 四 白飯 ☆茄燒凍豆腐 ☆木須炒蛋 油菜 芋圓甜湯 10 11月14日 五 ☆五穀飯 炸雞排*1 ☆大黃瓜什錦 龍鬚菜 ☆菇菇味噌湯 11 11月17日 一 白飯 ☆玉米肉燥 焼賣*2 ☆小白菜 ☆香菇冬瓜豆皮湯 12 11月18日 二 ☆芝麻飯 義式番茄燉肉 法式洋芋 蒜炒青花菜 筍子雞湯 13 11月19日 三 ☆素什錦炒飯 ☆黒胡椒毛豆莢 ☆紫菜蛋花湯 14 11月20日 四 白飯 泰式拌雞 ☆海帶干絲 蒜炒大黃瓜 粉圓綠豆湯 15 11月21日 五 極米飯 起司豬排*1 ☆番茄炒蛋 ☆尼龍白菜 酸菜肉片湯 16 11月24日 一 白飯 ☆糖醋排骨 ☆花枝丸*2 蒜香蒲瓜 ☆海芽豆腐味噌湯 17 11月25日 二 ☆香鬆飯 ☆醬燒雞 ☆紅絲炒蛋 油菜 蓮藕排骨湯 18 11月26日 三 ☆沙茶炒麵 ☆紅喬少 本 香菇雞湯 19 11月27日 四 白飯 ☆醬燒油腐 ☆塔香海草 高麗菜 紅豆西米霉	7	11月11日	-1	胚芽飯	☆玉米雞丁	☆海根肉絲	大陸妹	酸菜鴨湯	☆優酪乳	725
10 11月14日 五 ☆五穀飯 炸雞排*1 ☆大黃瓜什錦 龍鬚菜 ☆菇菇味噌湯 11 11月17日 一 白飯 ☆玉米肉燥 燒賣*2 ☆小白菜 ☆香菇冬瓜豆皮湯 12 11月18日 二 ☆芝麻飯 義式番茄燉肉 法式洋芋 蒜炒青花菜 筍子雞湯 13 11月19日 三 ☆素什錦炒飯 ☆黒胡椒毛豆莢 ☆紫菜蛋花湯 14 11月20日 四 白飯 泰式拌雞 ☆海帶干絲 蒜炒大黃瓜 粉圓綠豆湯 15 11月21日 五 糙米飯 起司豬排*1 ☆番茄炒蛋 ☆尼龍白菜 酸菜肉片湯 16 11月24日 一 白飯 ☆糖醋排骨 ☆花枝丸*2 蒜香蒲瓜 ☆海芽豆腐味噌湯 17 11月25日 二 ☆香鬆飯 ☆醬燒雞 ☆紅絲炒蛋 油菜 蓮藕排骨湯 18 11月26日 三 ☆沙茶炒麵 ☆佐蕎香海草 高麗菜 紅豆西米露 19 11月27日 四 白飯 ☆醬燒油腐 ☆塔香海草 高麗菜 紅豆西米露	8	11月12日	H	青醬德腸貝殼麵		☆起司包*1		豬肉羅宋湯	水果	791
11 11月17日 一 白飯 ☆玉米肉燥 燒賣*2 ☆小白菜 ☆香菇冬瓜豆皮湯 12 11月18日 二 ☆芝麻飯 義式番茄燉肉 法式洋芋 蒜炒青花菜 筍子雞湯 13 11月19日 三 ☆素什錦炒飯 ☆黒胡椒毛豆莢 ☆紫菜蛋花湯 14 11月20日 四 白飯 泰式拌雞 ☆海帶干絲 蒜炒大黃瓜 粉圓綠豆湯 15 11月21日 五 桂米飯 起司豬排*1 ☆番茄炒蛋 ☆尼龍白菜 酸菜肉片湯 16 11月24日 一 白飯 ☆糖醋排骨 ☆花枝丸*2 蒜香蒲瓜 ☆海芽豆腐味噌湯 17 11月25日 二 ☆香鬆飯 ☆醬燒雞 ☆紅絲炒蛋 油菜 蓮藕排骨湯 18 11月26日 三 ☆沙茶炒麵 ☆煙霧蛋*1 香菇雞湯 19 11月27日 四 白飯 ☆醬燒油腐 ☆塔香海茸 高麗菜 紅豆西米露	9	11月13日	四	白飯	☆茄燒凍豆腐	☆木須炒蛋	油菜	芋圓甜湯	水果	664
12 11月18日 二 ☆芝麻飯 義式番茄燉肉 法式洋芋 蒜炒青花菜 筍子雞湯 13 11月19日 三 ☆素什錦炒飯 ☆黒胡椒毛豆莢 ☆紫菜蛋花湯 14 11月20日 四 白飯 泰式拌雞 ☆海帶干絲 蒜炒大黃瓜 粉圓綠豆湯 15 11月21日 五 粒米飯 起司豬排米1 ☆番茄炒蛋 ☆尼龍白菜 酸菜肉片湯 16 11月24日 一 白飯 ☆糖醋排骨 ☆花枝丸*2 蒜香蒲瓜 ☆海芽豆腐味噌湯 17 11月25日 二 ☆香鬆飯 ☆醬燒雞 ☆紅絲炒蛋 油菜 蓮藕排骨湯 18 11月26日 三 ☆沙茶炒麵 ☆煙霧蛋*1 香菇雞湯 19 11月27日 四 白飯 ☆醬燒油腐 ☆塔香海草 高麗菜 紅豆西米露	10	11月14日	五	☆五穀飯	炸雞排*1	☆大黃瓜什錦	龍鬚菜	☆菇菇味噌湯	果汁	741
13 11月19日 三 ☆素什錦炒飯 ☆黒胡椒毛豆莢 ☆紫菜蛋花湯 14 11月20日 四 白飯 泰式拌雞 ☆海帶干絲 蒜炒大黃瓜 粉圓綠豆湯 15 11月21日 五 桂米飯 起司豬排*1 ☆番茄炒蛋 ☆尼龍白菜 酸菜內片湯 16 11月24日 一 白飯 ☆糖醋排骨 ☆花枝丸*2 蒜香蒲瓜 ☆海芽豆腐味噌湯 17 11月25日 二 ☆香鬆飯 ☆醬燒雞 ☆紅絲炒蛋 油菜 連藕排骨湯 18 11月26日 三 ☆沙茶炒麵 ☆煙霧蛋*1 香菇雞湯 19 11月27日 四 白飯 ☆醬燒油腐 ☆塔香海草 高麗菜 紅豆西米露	11	11月17日	1	白飯	☆玉米肉燥	燒賣*2	☆小白菜	☆香菇冬瓜豆皮湯	水果	782
14 11月20日 四 白飯 泰式拌雞 ☆海帶干絲 蒜炒大黃瓜 粉圓綠豆湯 15 11月21日 五 糙米飯 起司豬排*1 ☆番茄炒蛋 ☆尼龍白菜 酸菜肉片湯 16 11月24日 一 白飯 ☆糖醋排骨 ☆花枝丸*2 蒜香蒲瓜 ☆海芽豆腐味噌湯 17 11月25日 二 ☆香鬆飯 ☆醬燒雞 ☆紅絲炒蛋 油菜 蓮藕排骨湯 18 11月26日 三 ☆沙茶炒麵 ☆煙霧蛋*1 香菇雞湯 19 11月27日 四 白飯 ☆醬燒油腐 ☆塔香海草 高麗菜 紅豆西米露	12	11月18日	-	☆芝麻飯	義式番茄燉肉	法式洋芋	蒜炒青花菜	筍子雞湯	☆鮮奶	697
15 11月21日 五 機米飯 起司豬排*1 ☆番茄炒蛋 ☆尼龍白菜 酸菜肉片湯 16 11月24日 一 白飯 ☆糖醋排骨 ☆花枝丸*2 蒜香蒲瓜 ☆海芽豆腐味噌湯 17 11月25日 二 ☆香鬆飯 ☆醬燒雞 ☆紅絲炒蛋 油菜 蓮藕排骨湯 18 11月26日 三 ☆沙茶炒麵 ☆煙霧蛋*1 香菇雞湯 19 11月27日 四 白飯 ☆醬燒油腐 ☆塔香海茸 高麗菜 紅豆西米露	13	11月19日	H	☆素什錦炒飯		☆黑胡椒毛豆莢		☆紫菜蛋花湯	水果	715
16 11月24日 一 白飯 ☆糖醋排骨 ☆花枝丸*2 蒜香蒲瓜 ☆海芽豆腐味噌湯 17 11月25日 二 ☆香鬆飯 ☆醬燒雞 ☆紅絲炒蛋 油菜 連藕排骨湯 18 11月26日 三 ☆沙茶炒麵 ☆煙霧蛋*1 香菇雞湯 19 11月27日 四 白飯 ☆醬燒油腐 ☆塔香海茸 高麗菜 紅豆西米露	14	11月20日	四	白飯	泰式拌雞	☆海帶干絲	蒜炒大黄瓜	粉圓綠豆湯	水果	673
17 11月25日 二 ☆香鬆飯 ☆醬燒雞 ☆紅絲炒蛋 油菜 蓮藕排骨湯 18 11月26日 三 ☆沙茶炒麵 ☆煙霧蛋*1 香菇雞湯 19 11月27日 四 白飯 ☆醬燒油腐 ☆塔香海茸 高麗菜 紅豆西米露	15	11月21日	五	糙米飯	起司豬排*1	☆番茄炒蛋	☆尼龍白菜	酸菜肉片湯	果汁	779
18 11月26日 三 ☆沙茶炒麵 ☆煙霧蛋*1 香菇雞湯 19 11月27日 四 白飯 ☆醬燒油腐 ☆塔香海茸 高麗菜 紅豆西米露	16	11月24日	_	白飯	☆糖醋排骨	☆花枝丸*2	蒜香蒲瓜	☆海芽豆腐味噌湯	果汁	727
19 11月27日 四 白飯 ☆醬燒油腐 ☆塔香海茸 高麗菜 紅豆西米露	17	11月25日	=	☆香鬆飯	☆醬燒雞	☆紅絲炒蛋	油菜	蓮藕排骨湯	☆鮮奶	702
	18	11月26日	三	☆沙茶炒麵		☆煙霧蛋*1		香菇雞湯	水果	761
20 11月28日 五 ☆五穀飯 燒烤雞翅x1 ☆米血滷味 番茄炒菇 ☆茶壺湯	19	11月27日	四	白飯	☆醬燒油腐	☆塔香海茸	高麗菜	紅豆西米露	水果	689
10 11/10 1 — X—XXX	20	11月28日	五	☆五穀飯	燒烤雞翅x1	☆米血滷味	番茄炒菇	☆茶壺湯	☆優酪乳	768

- 1. 每週一日為蔬食日。
- 2. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜。
- 3. 本校食材:使用國產豬、國產蛋品,所有豆類製品都是非基因豆製品。
- 4. 依衛生福利部公告「食品過敏原標示制定」易引起過敏的食物(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、
- 芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其至製品)於午餐菜單以☆標示,不適合對其過敏者食用。
- 5.午餐菜單及食材來源相關資料另有刊登於食材登錄平台,敬請自行上網點閱!
- 6. 每週所供應的乳(飲)品會於第2節下課前請學生領取,為符合食品衛生及安全,請導師協助同學於10:15-10:30飲用完畢。
- 7. 為確保用餐安全,本餐可能含有細小骨頭或魚刺,請於用餐時多加留意並小心食用。

