

# 崇光國小11月菜單

潔達有限公司提供

星期一	星期二	星期三(蔬食日)	星期四	星期五	
11月1日					
本產品及產線製程含有甲殼類、魚類、芝麻、奶類、蛋類、堅果類、花生類、含麩質之穀物、大豆類、亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用	<b>使用台灣豬肉</b> 		<b>每周有機蔬菜</b> *油炸烹調 使用非基改製品 <b>國產驗證豆漿</b> 每月擇日提供1次	招牌炒麵 鐵路豬排 回鍋肉炒干片 香蒸肉包 油菜 味噌海芽湯	
	醃類 88.15g 脂肪 22.50g 蛋白質 29.73g 熱量 674.02大卡				
	11月4日				
	麥片飯 香菇燉雞 淋汁細腐 腰果花椰 青江菜 南瓜濃湯	11月5日 胚芽飯 鐵板豬柳 茄香烤翅腿 大瓜什錦 油菜 什錦肉羹湯	11月6日 白飯 家傳滷蛋 五更常旺 海帶三絲 大陸A菜 地瓜芋圓	11月7日 糙米飯 清蒸魚 *麥克雞塊 醬炒寬粉 有機黑葉白菜 豆薯湯	11月8日 肉鬆炒飯 嫩滷雞排 關東煮 鮮肉水餃 青江菜 藥燉麵線湯
醃類 86.95g 脂肪 22.50g 蛋白質 29.69g 熱量 669.06大卡					
11月11日					
小米飯 蒜泥白肉 大溪燒豆干 田園三劍客 青江菜 青菜豆腐湯	11月12日 燕麥飯 白醬雞丁 鮮蔬蝦捲 冬瓜鮮燴 大陸A菜 海芽蛋花湯	11月13日 白飯 蜜汁印干 玉米炒蛋 香菇炒花菜 空心菜 羅宋湯	11月14日 薏仁飯 滷豬排 麻婆豆腐 肉片高麗 有機小松菜 玉米蛋花湯	11月15日 巷口乾拌麵 *椒鹽魚丁 茶碗蒸 薑絲海根 鵝白菜 筍片排骨湯	
醃類 87.90g 脂肪 17.50g 蛋白質 29.68g 熱量 627.82大卡					
11月18日					
麥片飯 三杯雞 起司炒蛋 沙茶豆芽 小白菜 日式味噌湯	11月19日 薏仁飯 醃翻味控肉 紅顏炒蛋 蛋酥白菜滷 大陸A菜 古早味豬血湯	11月20日 白飯 海苔虎皮蛋 塔香干片 南洋咖哩 青江菜 紅豆湯	11月21日 燕麥飯 糖醋豬柳 鮮蔬雞丁 時瓜總匯 有機小松菜 酸辣湯	11月22日 和風炒飯 *脆酥雞腿 麻油小火鍋 金菇花菜 鵝白菜 金針排骨湯	
醃類 87.15g 脂肪 22.00g 蛋白質 28.93g 熱量 662.32大卡					
11月25日					
小米飯 薑汁燒肉 蒼蠅頭 鬆軟番薯 小白菜 雪花菇湯	11月26日 燕麥飯 蔥燒魚片 肉香番茄蛋 螞蟻上樹 油菜 筍絲肉絲湯	11月27日 白飯 阿婆滷蛋 台式豆腐鍋 宮保馬鈴薯 空心菜 海芽蛋花湯	11月28日 糙米飯 安東燉雞 海結貢丸 培根花椰 有機荷葉白菜 味噌嫩腐湯	11月29日 白醬義大利麵 咕咾肉 小魚干片 黑糖饅頭 油菜 麻油鮮蔬湯	
醃類 85.10g 脂肪 20.00g 蛋白質 28.62g 熱量 634.88大卡					