



# 統鮮美食股份有限公司 112年 11 月份菜單 社子國民小學

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號


服務電話：02-2811-4996

葫蘆電話：02-2812-9586#828、829

統鮮美食股份有限公司經所轄衛生局進行通過符合性稽查

統鮮美食營養師：曾彥慈

葫蘆國小營養師：黃柏欣

日期	星期	主食	主菜 main course	副菜 side dish	青菜 green vegetable	湯品 soup	水果或 校園食 品	全穀 雜糧 類 (份)	豆魚 蛋肉 類 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂及 堅果類 (份)	水果 (份)	奶類 或乳 製品 (份)	鈣含 量(mg)	熱量 (kCal)
11月1日	週三	口大麥仁飯	⊕香酥魚丁	△銀芽豆干	時蔬	芋頭米粉湯	水果	4.9	2.7	1.2	2.1	1.0	0.0	357.6	725.9
11月2日	週四	小米飯	※照燒雞丁	肉燥蒲瓜煮	有機黑葉白菜	筍香菇菇湯	☆鮮奶	4.5	2.6	1.8	2.0	0.0	0.5	107.0	716.9
11月3日	週五	口燕麥飯	蔥燒肉片	△酸甜洋芋丁	時蔬	◎海芽蛋花湯	水果	4.7	2.3	1.3	2.5	1.0	0.0	178.9	701.8
11月6日	週一	葷食特餐：麻油什菇肉絲燴麵+⊕黃金蝦排*1+有機青松菜+☆洋芋濃湯					☆鮮奶	4.5	2.2	2.0	1.9	0.0	0.5	110.6	693.3
11月7日	週二	紫米飯(有機米)	黃燜雞(新)	肉絲花椰	有機荷葉白菜	△大滷湯	水果	4.6	2.6	1.8	2.0	1.0	0.0	139.7	710.8
11月8日	週三	糙米飯	海結燒肉	◎金沙杏鮑菇	時蔬	⊕小魚青菜湯	水果	4.3	2.0	2.1	1.9	1.0	0.0	160.5	640.1
11月9日	週四	※黑芝麻飯	●沙嗲雞丁	九片大黃瓜	有機小白菜	口綠豆麥片甜湯	水果	5.3	2.6	1.4	2.0	1.0	0.0	154.2	753.0
11月10日	週五	玉米蒸飯	黑胡椒肉柳	肉片高麗菜	時蔬	△番茄豆腐湯	水果	4.1	2.3	1.8	2.0	1.0	0.0	143.9	655.3
11月13日	週一	胚芽米飯	馬鈴薯燉肉	蒲瓜滷肉絲	有機黑葉白菜	田園時蔬湯	水果	4.5	2.1	1.6	2.1	1.0	0.0	107.0	671.6
11月14日	週二	蔬食特餐：△古早味醬香燴飯(有機米)+◎香菇玉米炒蛋+有機福山萵苣+芹香蘿蔔湯					☆鮮奶	4.5	2.2	1.5	2.3	0.0	0.5	228.5	699.1
11月15日	週三	口大麥仁飯	味噌燉雞	雙薯炒肉茸	時蔬	海帶大骨湯	水果	5.1	2.7	1.3	2.1	1.0	0.0	112.1	748.0
11月16日	週四	紅藜麥飯	⊕△打拋魚丁	△玉米醬豆腐	有機小松菜	紅豆紫米甜湯	水果	5.5	2.7	1.1	2.5	1.0	0.0	215.7	785.6
11月17日		口蕎麥飯	越式什錦炒雞(新)	豬肉炒冬粉	時蔬	◎九片蛋花湯	水果	5.3	2.8	1.2	2.3	1.0	0.0	109.0	770.5
11月20日	週一	體表會補休													
11月21日	週二	葷食特餐：△炸醬肉絲燴飯(有機米)+蜜汁翅小腿*2+有機味美菜+蜜薯芋圓甜湯					水果	4.2	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	153.1	661.7
11月22日	週三	※海苔香鬆飯	三杯肉片	△芝香海帶干絲	時蔬	南瓜玉米湯	水果	4.5	2.4	1.6	2.1	1.0	0.0	175.5	682.4
11月23日	週四	口燕麥飯	⊕咖哩魚	△關東佃煮	有機蘿蔓萵苣	◎蒲絲蛋花湯	水果	4.7	2.2	1.4	1.9	1.0	0.0	154.5	669.1
11月24日	週五	紫米飯	栗香芋頭燒肉	◎肉蓉蒸蛋	時蔬	白菜珍珠湯	☆鮮奶	4.7	2.6	1.2	2.1	0.0	0.5	136.1	720.6
11月27日	週一	小米飯	京醬肉柳	⊕黃瓜燴魚九片	有機小白菜	◎玉米蛋花湯	水果	4.5	2.2	1.8	2.6	1.0	0.0	106.8	700.2
11月28日	週二	口蕎麥飯(有機米)	△麻油雞	莎莎肉醬洋芋	有機青松菜	味噌湯	水果	4.9	2.6	1.3	2.2	1.0	0.0	143.0	725.8
11月29日	週三	地瓜蒸飯	⊕△麻婆豆腐魚	△小黃瓜拌豆皮	時蔬	口山藥大麥仁湯	水果	4.5	2.6	1.5	2.3	1.0	0.0	170.2	714.5
11月30日		西班牙蔬食特餐：△蔬食燉飯+◎西班牙馬鈴薯炒蛋+有機油江菜+☆南瓜濃湯					☆鮮奶	5.2	2.2	1.2	2.5	0.0	0.5	195.0	749.4
主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)				副菜食材特性分析(次/月)				其他分析(次/月)			
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材		調理食品		加工食品		油炸品		甜湯			
								魚肉類	其他						
0次	5次	6次	7次	21次		1次		次	次	次	次	次	次	次	次

1.當季水果：橘子、柳丁、棗子、鳳梨、香蕉、蕃茄、哈密瓜、葡萄、西瓜等時令水果；青菜也以一週不重複為原則。

2.供應的魚種：旗魚、鯊魚、巴沙、海鯰魚、鯛魚、暑魚等

3.供應的時蔬以當季為主：青江菜、小白菜、油菜、鵝白菜、油麥菜、白莧菜、地瓜葉等

4.如有停餐需求，個人3個工作天前、團體一週前提出申請。

過敏原	甲殼類及其製品	花生及其製品	蛋類	奶類	堅果/芝麻	大豆及其製品	魚類及其製品	麩質製品
標示	○	●	◎	☆	※	△	⊕	□

豬肉原產地  
(國)：臺灣



## 想長高，4大生活習慣不可少！

- ★ 營養均衡：多補充蛋白質、鈣、維生素D，幫助肌肉骨骼發展。
- ★ 充足睡眠：生長激素晚上10點到2點分泌最旺盛，要早睡不熬夜。
- ★ 多做「縱向運動」：彈跳性的運動能刺激生長板成長，如：跳繩、籃球、排球。
- ★ 避開性早熟因子：油炸、高糖、塑膠容器裝食品盡量避開，避免提早結束生長。



統鮮美食股份有限公司 112年 11 月份菜單

		11/1(週三)				烹調方法	
主食	口大麥仁飯	白米	70	g			蒸
		糙米	10	g			
		大麥仁	5	g			
主菜	㊟香酥魚丁	魚丁	75	g			炸
		地瓜中丁	30	g			
副菜	△銀芽豆干	綠豆芽	35	g			炒
		非基改豆干片	35	g			
		韭菜原料	2	g			
		紅蘿蔔絲	2	g			
青菜	時蔬	時蔬	75	g			煮
湯品	芋頭米粉湯	粗米粉	25	g			煮
		芋頭小丁	5	g			
		芹菜珠	1	g			
		紅蔥頭片/蝦皮					
	水果						

		11/2(週四)		烹調方法	
主食	小米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		小米	5	g	
主菜	※照燒雞丁	雞丁	75	g	煮
		馬鈴薯中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		白芝麻	0.5	g	
副菜	肉燥蒲瓜煮	扁蒲粗絲	55	g	煮
		紅蘿蔔絲	8	g	
		豬絞肉	6	g	
		乾香菇絲	0.5	g	
青菜	……	時蔬	75	g	煮
湯品	筍香菇菇湯	筍片	18	g	煮
		杏鮑菇	7	g	
		龍骨丁	8	g	
☆鮮菇					

		11/3(週五)		烹調方法	
主食	□ 燕麥飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		燕麥粒	5	g	
主菜	■ 蔥燒肉片	豬肉片	65	g	炒
		洋蔥角	12	g	
		紅蘿蔔片	10	g	
		蔥段	2	g	
副菜	△ 酸甜洋芋丁	馬鈴薯小丁	40	g	炒
		番茄小丁	15	g	
		洋蔥小丁	8	g	
		非基改豆干小丁	10	g	
		番茄醬(糊)			
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
	◎ 海芽蛋花湯	海帶芽	1	g	
湯品	◎ 海芽蛋花湯	洗選蛋	8	g	煮
	水果				

		11/6(週一)			烹調方法
主食	葷食特餐：麻油什菇肉絲燴麵＋㊟黃金蝦排＊1＋有機青松菜＋㊢洋芋濃湯	白米	70	g	蒸＋煮
		糙米	15	g	
		豬肉絲	8	g	
		高麗菜絲	25	g	
		金針菇	10	g	
		洋蔥絲	10	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
		香菇片	4	g	
主菜	麻油什菇肉絲燴麵＋㊟黃金蝦排＊1＋有機青松菜＋㊢洋芋濃湯	蝦排	85	g	炸
副菜	麻油什菇肉絲燴麵＋㊟黃金蝦排＊1＋有機青松菜＋㊢洋芋濃湯				
青菜	麻油什菇肉絲燴麵＋㊟黃金蝦排＊1＋有機青松菜＋㊢洋芋濃湯	時蔬	75	g	煮
湯品	麻油什菇肉絲燴麵＋㊟黃金蝦排＊1＋有機青松菜＋㊢洋芋濃湯	馬鈴薯小丁	18	g	煮
		冷凍玉米粒	5	g	
		紅蘿蔔末	2	g	
		奶粉	1	g	
☆鮮奶					

		11/7(週二)			烹調方法
主食	紫米飯（有機米）	有機白米	70	g	蒸
		有機糙米	10	g	
		紫米	5	g	
主菜	黃燜雞（新）	雞丁	75	g	煮
		馬鈴薯中丁	30	g	
		杏鮑菇	8	g	
		黃椒原料	3	g	
		蔥段	1	g	
		老薑/蒜頭			
副菜	肉絲花椰	冷凍青花菜	40	g	炒
		冷凍白花菜	40	g	
		紅蘿蔔絲	3	g	
		豬肉絲	5	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	△大滷湯	非基改板豆腐絲	15	g	煮
		筍絲	5	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
水果					

		11/8(週三)				烹調方法	
主 食	糙 米 飯	白米	70	g		蒸	
		糙米	15	g			
主 菜	海 結 燒 肉	豬肉角	65	g		煮	
		海帶結	28	g			
		紅蘿蔔中丁	5	g			
副 菜	◎金 沙 杏 鮑 菇	杏鮑菇	55	g		炒	
		冷凍青花菜	20	g			
		彩椒角	6	g			
		鹹蛋黃醬	2	g			
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g		煮	
湯 品	㊥小 魚 青 菜 湯	時蔬	20	g		煮	
		小魚干	1	g			
		龍骨丁	8	g			
水 果		20	g				

		11/9(週四)			烹調方法
主食	※黑芝麻飯	白米	70	g	蒸
		糙米	13	g	
		黑芝麻	2	g	
主菜	●沙嗲雞丁	雞丁	75	g	煮
		馬鈴薯中丁	20	g	
		冷凍毛豆仁	4	g	
		彩椒角	4	g	
副菜	九片大黃瓜	大黃瓜片	55	g	炒
		貢丸	12	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
青菜	* * * * *	時蔬	75	g	煮
湯品	□綠豆麥片甜湯	綠豆	18	g	煮
		麥片	5	g	
	水果				

		11/10(週五)				烹調方法	
主食	玉米蒸飯	白米	70	g			蒸
		糙米	7	g			
		冷凍玉米粒	8	g			
主菜	黑胡椒肉柳	豬肉柳	65	g			炒
		洋蔥絲	18	g			
		紅蘿蔔絲	12	g			
		蔥段	3	g			
		黑胡椒粒/蒜粗					
副菜	肉片高麗菜	高麗菜角	60	g			炒
		豬肉片	5	g			
		木耳	3	g			
		紅蘿蔔片	4	g			
青菜	時蔬	75	g			煮	
	△番茄豆腐湯						
湯品	△番茄豆腐湯	12	g			煮	
	番茄角	8	g				
	龍骨丁	8	g				
水果							

統鮮美食股份有限公司 112年 11 月份菜單

11/13(週一)				烹調方法
主食	胚芽米飯	白米	70	g
		糙米	10	g
		胚芽米	5	g
主菜	馬鈴薯燉肉	豬肉角	65	g
		馬鈴薯中丁	20	g
		紅蘿蔔中丁	8	g
		冷凍玉米粒	4	g
副菜	蒲瓜滷肉絲	扁蒲粗絲	46	g
		豬肉絲	10	g
		木耳絲	6	g
		紅蘿蔔絲	3	g
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	田園時蔬湯	高麗菜角	15	g
		金針菇	3	g
		洋蔥絲	4	g
		龍骨丁	8	g
水果				

		11/14(週二)		烹調方法	
主食	蔬食特餐：△古早味醬香燴飯（有機米）＋◎香菇玉米炒蛋＋有機福山萵苣＋芹香蘿蔔湯	有機白米	70	g	蒸＋煮
		有機糙米	15	g	
		高麗菜	25	g	
		非基改豆干小丁	15	g	
		杏鮑菇	5	g	
		冷凍玉米粒	10	g	
		紅蘿蔔小丁	8	g	
		洋蔥角	10	g	
主菜		殺菌液蛋	43	g	炒
		冷凍玉米粒	15	g	
		香菇片	3	g	
副菜					
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品	☆鮮菇湯	白蘿蔔小丁	18	g	煮
		紅蘿蔔小丁	5	g	
		芹菜珠	1	g	
		龍骨丁	8	g	

11/15(週三)				烹調方法
主食	口大麥仁飯	白米	70	g
		糙米	10	g
		大麥仁	5	g
主菜	味噌燉雞	雞丁	75	g
		洋蔥角	10	g
		白蘿蔔中丁	20	g
		蔥段	2	g
		非基改味噌		
副菜	雙薯炒肉茸	冷凍玉米粒	20	g
		馬鈴薯小丁	30	g
		豆薯小丁	15	g
		豬絞肉	8	g
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	海帶大骨湯	海帶絲	15	g
		金針菇	8	g
		龍骨丁	8	g
水果				

11/16(週四)				烹調方法
主食	紅藜麥飯	白米	70	g
		糙米	13	g
		紅藜麥	2	g
主菜	◎△打拋魚丁	魚丁	65	g
		非基改油豆腐小丁	20	g
		番茄小丁	12	g
		洋蔥小丁	15	g
		九層塔/檸檬汁		
副菜	△玉米醬豆腐	非基改板豆腐小丁	45	g
		紅蘿蔔小丁	10	g
		冷凍玉米粒	18	g
		蔥花	1	g
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	紅豆紫米甜湯	紅豆	15	g
		紫米	8	g
水果				

11/17(週五)				烹調方法
主食	口蕎麥飯	白米	70	g
		糙米	10	g
		蕎麥	5	g
主菜	越式什錦炒雞（新）	雞丁	75	g
		冷凍青花菜	20	g
		彩椒	3	g
		洋蔥角	10	g
		芹菜珠	2	g
		蔥段	2	g
		鳳梨罐頭/番茄醬		
副菜	豬肉炒冬粉	冬粉	15	g
		豬絞肉	10	g
		乾香菇絲	0.2	g
		紅蘿蔔絲	5	g
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	◎丸片蛋花湯	洗選蛋	6	g
		冷凍貢丸	10	g
水果				

11/20(週一)				烹調方法
主食	糙米飯	白米	70	g
		糙米	15	g
主菜	南瓜燉肉	豬肉角	65	g
		南瓜中丁	20	g
		馬鈴薯中丁	15	g
		香菇片	3	g
副菜	◎蛋酥大白菜	大白菜角	65	g
		木耳絲	4	g
		紅蘿蔔絲	6	g
		洗選蛋	2	g
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	麻油鮮菇湯	高麗菜角	15	g
		杏鮑菇	8	g
		龍骨丁	8	g
		枸杞		
水果				

11/21(週二)				烹調方法
主食	單食特餐：△炸醬肉絲燴飯（有機米）＋蜜汁翅小腿＊2＋有機味美菜＋蜜薯芋圓甜湯	有機白米	70	g
		有機糙米	10	g
		豬肉絲	8	g
		高麗菜絲	25	g
		小黃瓜絲	10	g
		紅蘿蔔絲	10	g
		非基改豆干絲	15	g
		非基改甜麵醬		
主菜	翅小腿		110	g
副菜				
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品		地瓜小丁	10	g
		五彩圓	12	g
水果				

11/22(週三)				烹調方法
主食	※海苔香鬆飯	白米	70	g
		糙米	13	g
		海苔香鬆	2	g
主菜	三杯肉片	豬肉片	65	g
		杏鮑菇	5	g
		筍片	15	g
		紅蘿蔔片	12	g
		九層塔/古梗/老薑/蒜/麻油		
副菜	△芝香海帶干絲	海帶絲	45	g
		非基改細白干絲	20	g
		紅蘿蔔絲	5	g
		白芝麻	0.5	g
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	南瓜玉米湯	南瓜小丁	18	g
		冷凍玉米粒	8	g
水果				

統鮮美食股份有限公司 112年 11 月份菜單

11/23(週四)					烹調方法
主食	□ 燕麥飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		燕麥粒	5	g	
主菜	⊕ 咖哩魚	魚丁	55	g	煮
		紅蘿蔔中丁	15	g	
		冷凍毛豆仁	5	g	
		馬鈴薯中丁	25	g	
		洋蔥角	10	g	
副菜	△ 關東佃煮	白蘿蔔中丁	35	g	煮
		玉米段	20	g	
		非基改油豆腐小丁	20	g	
青菜	……	時蔬	75	g	煮
湯品	◎ 蒲絲蛋花湯	扁蒲絲	12	g	煮
		洗選蛋	8	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

11/24(週五)				烹調方法	
主食	紫米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		紫米	5	g	
主菜	栗香芋頭燒肉	豬肉角	65	g	煮
		芋頭	15	g	
		大白菜角	8	g	
		紅蘿蔔片	4	g	
		冷凍栗子	3	g	
副菜	◎ 肉蓉蒸蛋	殺菌液蛋	43	g	蒸
		豬絞肉	8	g	
		紅蘿蔔末	3	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	白菜珍珠湯	大白菜角	18	g	煮
		金針菇	8	g	
	☆鮮肉				

11/27(週一)					烹調方法
主食	小米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		小米	5	g	
主菜	京醬肉柳	豬肉柳	60	g	煮
		筍絲	20	g	
		洋蔥絲	10	g	
		木耳絲	3	g	
		蔥段	2	g	
副菜	⊕ 黃瓜燴魚丸片	大黃瓜片	60	g	炒
		紅蘿蔔片	7	g	
		魚丸	8	g	
青菜	……	時蔬	75	g	煮
湯品	◎ 玉米蛋花湯	冷凍玉米粒	20	g	煮
		洗選蛋	8	g	
	水果				

11/28(週二)					來源方法
主食	□ 蕎麥飯（有機米）	有機白米	70	g	蒸
		有機糙米	10	g	
		蕎麥	5	g	
主菜	△ 麻油雞	雞丁	75	g	煮
		非基改油豆腐小丁	15	g	
		杏鮑菇	8	g	
		薑片/枸杞/麻油/米酒			
		紅蘿蔔中丁	8	g	
副菜	莎莎肉醬洋芋	馬鈴薯中丁	55	g	炒
		豬絞肉	8	g	
		番茄小丁	6	g	
		洋蔥小丁	4	g	
		冷凍毛豆仁	2	g	
青菜	……	時蔬	75	g	煮
湯品	味噌湯	白蘿蔔小丁	20	g	煮
		海帶芽	1	g	
		非基改味噌醬			
	水果				

11/29(週三)					烹調方法
主食	地瓜蒸飯	白米	70	g	蒸
		糙米	7	g	
		地瓜小丁	8	g	
主菜	㊸ ㊴ 麻婆豆腐魚	魚丁	75	g	煮
		豬絞肉	10	g	
		非基改板豆腐小丁	15	g	
		蔥花	2	g	
		冷凍三色豆	15	g	
		花椒粒/辣豆瓣醬			
副菜	㊴ 小黃瓜拌豆皮	黃豆芽	30	g	炒
		小黃瓜	20	g	
		日式豆皮絲	10	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	㊴ 山藥大麥仁湯	山藥小丁	15	g	煮
		大麥仁	7	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

11/30(週四)				烹調方法	
主食	西班牙蔬食特餐： △蔬食燉飯＋◎西班牙馬鈴薯炒蛋＋有機油江菜＋☆南瓜濃湯	白米	70	g	蒸＋煮
		糙米	15	g	
		高麗菜角	25	g	
		番茄小丁	15	g	
		冷凍玉米粒	10	g	
		冷凍毛豆仁	8	g	
		杏鮑菇	6	g	
		非基改豆干小丁	10	g	
主菜	△蔬食燉飯＋◎西班牙馬鈴薯炒蛋＋有機油江菜＋☆南瓜濃湯	馬鈴薯小丁	48	g	炒
		殺菌液蛋	40	g	
		紅蘿蔔末	2	g	
		巴西里粉			
副菜	△蔬食燉飯＋◎西班牙馬鈴薯炒蛋＋有機油江菜＋☆南瓜濃湯				煮
青菜	△蔬食燉飯＋◎西班牙馬鈴薯炒蛋＋有機油江菜＋☆南瓜濃湯	時蔬	75	g	煮
湯品	△蔬食燉飯＋◎西班牙馬鈴薯炒蛋＋有機油江菜＋☆南瓜濃湯	南瓜小丁	20	g	煮
		冷凍玉米粒	8	g	
		奶粉			
☆鮮肉	☆鮮肉				



# 112年 11月份早餐菜單 葫蘆.社子.富安國小

日期	星期	早餐		熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與 堅果種子類 (份)	奶類或乳製 品(份)
11月1日	週三	燒肉片吐司	巧克力牛奶	371.5	4.0	1.0	0.3	0.2	0.0
11月2日	週四	水餃*6	海芽金菇湯	347.0	4.5	0.3	0.2	0.1	0.0
11月3日	週五	香菇肉末粥	紅豆包*1	343.5	4.2	0.5	0.3	0.1	0.0
11月6日	週一	玉米蛋漢堡	黑芝麻豆漿	322.5	4.0	0.5	0.2	0.0	0.0
11月7日	週二	雞絲麵	鮮奶小饅頭*1	482.5	3.5	0.5	0.2	1.0	1.0
11月8日	週三	蔥蛋吐司	牛奶	329.5	4.0	0.5	0.3	0.1	0.0
11月9日	週四	三色炒飯	蘿蔔蛋花湯	339.0	4.0	0.5	0.5	0.2	0.0
11月10日	週五	大肉包*1	麥香牛奶	484.0	4.0	0.5	0.3	0.2	1.0
11月13日	週一	蘿蔔糕	炒蛋	390.5	4.2	1.0	0.5	0.2	0.0
11月14日	週二	玉米肉末粥	黑糖小饅頭*1	495.0	3.5	1.0	0.1	0.5	1.0
11月15日	週三	薯餅蛋吐司	冬瓜牛奶	375.0	4.0	0.5	0.5	1.0	0.0
11月16日	週四	雞排堡	紅茶牛奶	369.0	4.0	1.0	0.2	0.2	0.0
11月17日	週五	咖哩炒麵	冬瓜玉米湯	357.0	4.0	0.8	0.5	0.1	0.0
11月20日	週一	熱狗大亨堡	牛奶	353.0	4.2	0.5	0.5	0.2	0.0
11月21日	週二	台式炒飯	味噌湯	355.5	3.8	0.8	1.0	0.1	0.0
11月22日	週三	培根蛋吐司	巧克力牛奶	371.5	4.0	1.0	0.3	0.2	0.0
11月23日	週四	肉絲炒麵	雙色蘿蔔湯	343.5	4.2	0.5	0.3	0.1	0.0
11月24日	週五	小米肉蓉粥	滷蛋*1	525.0	4.0	0.5	0.5	1.0	1.0
11月27日	週一	鍋貼*5	洋芋濃湯	345.5	4.2	0.5	0.2	0.2	0.0
11月28日	週二	洋蔥蛋漢堡	黑糖牛奶	390.5	4.2	1.0	0.5	0.2	0.0
11月29日	週三	饅頭夾菜脯蛋	冬瓜牛奶	343.5	4.2	0.5	0.3	0.1	0.0
11月30日	週四	三色肉蓉炒飯	海芽湯	343.5	4.2	0.5	0.3	0.1	0.0

1.菜單中標示數量之餐點，依訂餐人數準備份數，請勿多取用。

2.供餐時間為7:20-7:50，請於7:40前抵達餐廳。

3.用餐地點在B1餐廳，原則上在餐廳吃完，勿將早餐帶回教室。

4.用餐者若超過7:45才到達餐廳，則以外帶方式領用，8:00後停止供應，逾時者不予退費。

5.餐費：40元/餐

**豬肉原產地(國)：臺灣**

葫蘆國小營養師:黃柏欣

統鮮美食營養師:曾彥慈

服務電話：02-2811-4996

11月份學校早餐收費回條

茲收到 年 班 號 學生： 112年11月份早餐費\$880元(每餐40元，共22餐)

收費日期

經手人