溪埔國民中學　115 年　11月　　午餐菜單

（被供餐學校：溪埔國小、姑山國小、興田國小、嶺口國小）

日期	主食	主菜	半葷素	蔬菜	湯品	附餐
2（一）	白飯	泰式打拋豬	銀芽炒雞絲	薑絲油菜	香菇雞湯	芭樂
3（二）	白飯	脆瓜雞丁	●番麥炒蛋	蒜香高麗菜	●關東煮	●優酪乳
4（三）	豬肉燴飯-白飯	豬肉燴飯-配料	燒烤三節翅 X1		●紫菜蛋花湯	
5（四）	●五穀飯	●素食肉燥	●三杯干丁杏鮑菇	紅 K 尼龍白菜	檸檬山粉圓	●鮮乳
6（五）	小米飯	●沙茶蔥爆雞	●洋蔥炒黑輪	蒜香青江菜	菜頭湯	木瓜
9（一）	白飯	泡菜豬肉	●麻婆豆腐	蒜香雙花菜	●玉米濃湯	香蕉
10（二）	燕麥飯	三杯雞	●蕃茄炒蛋	雲耳高麗菜	冬瓜排骨湯	果汁
11（三）	●什錦炒麵-麵條	什錦炒麵-配料	八寶丸 X1	●起司餐包 X1	●虱目魚丸湯	
12（四）	白飯	●茄汁豆包	●油腐炒甜不辣	薑絲油菜	綠豆仙草	●鮮乳
13（五）	糙米飯	咖哩雞	豆芽炒肉絲	紅 K 雙花菜	番麥豚骨湯	西瓜
16（一）	白飯	黑胡椒豬柳	●客家小炒	蒜香尼龍白菜	里港餛飩湯	紅龍果
17（二）	●五穀飯	糖醋雞	●大瓜佐鴿蛋	芝香菠菜	肉骨茶風味湯	●低脂優格
18（三）	白飯	●法式起司燉飯燴汁	卡啦脆皮雞排 X1		●味噌湯	
19（四）	小米飯	滷素香菇肉燥	●蔬食麻婆豆腐	蒜香油菜	紅豆彩色芋圓湯	●鮮奶
20（五）	白飯	脆筍肉片	●白菜滷	蒜香青江菜	花瓜雞湯	香蕉
23（一）	燕麥飯	馬鈴薯燉雞	滷味	紅 K 高麗菜	竹筍龍骨湯	西瓜
24（二）	白飯	迷迭香豬排	竹筍炒雞絲	薑絲萵苣	羅宋湯	果汁
25（三）	香菇肉羹麵線-麵線	香菇肉羹麵線-配料	漢堡包 X1		香煎肉排 X1	
26（四）	地瓜飯	●金黃咖哩	●銀芽炒豆包絲	菇香油菜	檸檬愛玉	●鮮奶
27（五）	白飯	●豆輪滷肉	●刺瓜燴魚丸	蒜香青江菜	骨腿金針花湯	木瓜
30（一）	白飯	日式照燒雞丁	美濃烘菜	蒜香菠菜	菜頭湯	香蕉

備註：1. 若遇特殊情形(如颱風天. 缺貨. 停水/電)，廚房營養部會視情況更改菜單，並告知主管機關。

2. 每週一. 五供應水果、每週二、四供應飲品。

3. 本校使用「國產蛋/豬/雞肉」及「非基改豆製品」，蔬果類優先採取當季國產食材。

4. 標示「●」為衛福部公告11種(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)及其製品含有致過敏性食品及其製品名稱，**倘有體質過敏者，請至校園食材登錄平台查詢相關食材資訊，並避免食用**。

5.「水果」供應以當季做參考，實際供應仍以當下果農現貨供應為主。

6. 本校午餐熱量依國中標準提供800～930大卡/餐、國小標準提供1-3年級620～720大卡/餐，符合教育部規範。
國小標準提供4-6年級720～830大卡/餐，符合教育部規範。

溪埔國中廚房營養部　　許仁杰營養師