

慈濟大學暨附屬高級中學114年11月份午餐菜單

日期		主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯	水果	五穀根莖	豆蛋類	蔬菜	油脂	水果	熱量	備註	
11月3日	星期一	糙米白飯	蜜汁燒豆干	奶香薯丁燴蛋	叉燒高麗菜	青江菜	玉米濃湯	時令	5.2	2	1.8	3	0.5	724.0	一、十一月七日 二、十一月八日 三、十一月十六日 四、十一月廿八日 慈中慈大孝親日 慈中慈大運動會 慈中慈大運動會。	
11月4日	星期二	糙米白飯	香滷蘿蔔什錦 (豆乾、蘭花干、紫菜絲、小鮑輪)	南洋芋咖哩	什菇扒白菜	油菜	素香冬瓜湯	時令	5.2	1.8	2	3	0.5	714.0		
11月5日	星期三	糙米白飯	花生一口乾	菜圃蛋	鮮菇高麗菜	空心菜	蘿蔔玉米丸子湯	時令	5	2	1.8	3.5	0.5	732.5		
11月6日	星期四	沙茶素燥油麵		塔香油丁	鹹酥吉	小白菜	味噌海芽豆腐湯	時令	5.4	2	1.5	3.5	0.5	753.0		
11月7日	星期五	糙米白飯	茄汁鳳梨豆腸	滷蛋	什錦豆芽	芥藍菜	仙草湯	時令	5.4	2	1.8	3.5	0.5	760.5		
11月8日	星期六	糙米白飯	五香滷油腐	薯餅	涼拌黃芽豆乾絲	地瓜葉	紫菜蛋花湯	時令	6	1.8	1	3.5	0.5	767.5		
11月10日	星期一	糙米白飯	沙茶豆腐煲	紅燒獅子頭	紅絲毛豆拌蛋	油菜	田園鮮蔬湯	時令	5	2	1.8	3.5	0.5	732.5		
11月11日	星期二	糙米白飯	五更長旺	鮮菇高麗菜	綜合炸物	青江菜	紫菜蛋花湯	時令	5.2	2	2	3.5	0.5	751.5		
11月12日	星期三	糙米白飯	椰香咖哩	腊丁玉米炒蛋	鮮菇大白菜	小白菜	關東煮	時令	5.2	1.8	2	3	0.5	714.0		
11月13日	星期四	日式烏龍麵		什錦炸物	五香豆乾海帶	空心菜	海芽豆腐蛋花湯	時令	5.5	1.8	1.8	3.5	0.5	752.5		
11月14日	星期五	糙米白飯	素燥油丁	鮮菇蒸蛋	紅燒冬瓜素若	油菜	紫米紅豆湯	時令	5.4	2	1.5	3.5	0.5	753.0		
11月17日	星期一	糙米白飯	紅燒豆乾	螞蟻上樹	黎麥毛豆玉米蛋	青江菜	海芽蔬菜湯	時令	5.4	1.5	1.8	3	0.5	700.5		
11月18日	星期二	糙米白飯	素燥百頁	馬鈴薯起司炒蛋	白菜滷	小白菜	香菇蘿蔔湯	時令	5.2	2	2	3.5	0.5	751.5		
11月19日	星期三	糙米白飯	五香油豆腐	綜合炸物	鮮菇高麗菜	空心菜	大瓜丸子湯	時令	5.2	2	2	3.5	0.5	751.5		
11月20日	星期四	素燥熟拉麵		滷蛋	椒鹽豆包	芥藍菜	紅燒湯	時令	5.8	1.8	1.5	3.5	0.5	766.0		
11月21日	星期五	糙米白飯	麻婆豆腐	味增蘿蔔丸子煮	香菇酥	油菜	愛玉甜湯	時令	5.5	2	1.5	3.5	0.5	760.0		
11月24日	星期一	糙米白飯	筍乾素丫	紅絲炒蛋	吉米花	青江菜	味噌豆腐湯	時令	5	2	1.5	3	0.5	702.5		
11月25日	星期二	糙米白飯	素鬆豆腐煲	翡翠扒白菜	薯餅	空心菜	玉米濃湯	時令	5.2	2	2	3.5	0.5	751.5		
11月26日	星期三	糙米白飯	咖哩蛋豆腐	塔香豆皮高麗菜	什錦炸物	芥藍菜	黃瓜丸子湯	時令	5.4	1.5	2	3.5	0.5	728.0		
11月27日	星期四	古早味炒米粉		客家小炒	滷蛋	地瓜葉	大滷羹湯	時令	6	2	1.5	3.5	0.5	795.0		
11月28日	星期五	糙米白飯	五香豆乾	花生麵筋	港味叉燒高麗菜	龍鬚菜	綠豆湯	時令	5.2	2	1.8	3	0.5	724.0		
◎奉核後依菜單採購，如遇市場蔬果短缺或物流公司配送延遲，將保留更改菜單之權利，並以當日可採購之新鮮食材為優先供應◎																
營養師	葉佳紋		妙膳廳	惟陞餐飲衛生主管劉彥昌		組長	庶務詹志輝		一級主管	總務蕭湘樺		校長	校長廖逸貞(卅)			

慈濟大學附屬高級中學112年11月份晚餐菜單

日期		主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯	水果	五穀根莖	豆蛋類	蔬菜	油脂	水果	熱量	備註	
11月3日	星期一	糙米白飯	三杯面長	筍簽三絲	塔香蠔油茄子	時令	蘿蔔丸子湯	時令	6	1.5	1.8	3.5	0.5	765.0		
11月4日	星期二	糙米白飯	沙茶豆腸	紅燒野菜百頁	酥炸什錦	時令	紫菜蛋花湯	時令	5	1.8	1.8	3.5	0.5	717.5		
11月5日	星期三	糙米白飯	紅燒冬瓜素若	辣G赤	荷包蛋	時令	台式玉米濃湯	時令	6	2	1.8	3.5	0.5	802.5		
11月6日	星期四	沙茶油麵	五更腸旺	紅燒洋芋素若	麻油枸杞絲瓜	時令	素排古冬瓜湯	時令	5	1.8	1.8	3.5	0.5	717.5		
11月7日	星期五	糙米白飯	螞蟻上樹	鹹酥G	蒸蛋	時令	綠豆薏仁湯	時令	5.2	1.5	1.8	3.5	0.5	709.0		
11月10日	星期一	糙米白飯	花生一口干	芹香豆包絲	胡瓜三絲	時令	素香羹湯	時令	5	2	1.8	3.5	0.5	732.5		
11月11日	星期二	糙米白飯	糖醋時蔬排骨	宮保皮蛋杏菇	綜合炸物	時令	鮮蔬蛋花湯	時令	5.5	2	1.8	3.5	0.5	767.5		
11月12日	星期三	義大利面+甜點		滷味切盤 (大黑乾、海帶卷)	薯餅+麥克G塊	時令	玉米濃湯	時令	5.2	2	1.8	3.5	0.5	746.5		
11月13日	星期四	師公飯	五香油腐	紅油炒手	筍乾皮絲	時令	常溫仙草山粉圓	時令	6	2	1.8	3.5	0.5	802.5		
11月14日	星期五	糙米白飯	香菇素燥百頁	沙茶腰花	水餃	時令	酸辣湯	時令	6	1.8	1.8	3.5	0.5	787.5		
11月17日	星期一	糙米白飯	黑胡椒鐵板油丁	椒鹽酥排	玉米三色腊丁	時令	海芽豆腐湯	時令	5	2	1.8	3.5	0.5	732.5		
11月18日	星期二	糙米白飯	三杯豆乾	炸蛋	香煎蘿蔔糕	時令	紫菜蛋花湯	時令	6	1.5	1.8	3.5	0.5	765.0		
11月19日	星期三	糙米白飯	花生一口乾	馬鈴薯蛋沙拉	沙茶素螺若	花菜	味噌鮮蔬湯	時令	5.5	2	1.8	3.5	0.5	767.5		
11月20日	星期四	素燥拉麵	沙茶醬燒豆包	花生干丁三色	綜合炸物	時令	珍珠奶茶	時令	5.2	2	1.8	3.5	0.5	746.5		
11月21日	星期五	糙米白飯	糖醋豆長	蒸蛋	香滷海帶	時令	關東煮	時令	6	1.8	1.8	3.5	0.5	787.5		
11月24日	星期一	糙米白飯	紅燒洋芋素若	咖哩餘蛋	蔬菜丸	時令	南瓜濃湯	時令	5.5	1.8	1.8	3.5	0.5	752.5		
11月25日	星期二	糙米白飯	藥膳豆乾	椒鹽豆包	冬菜絲瓜粉絲	時令	藥膳蔬菜湯	時令	5	2	1.8	3.5	0.5	732.5		
11月26日	星期三	糙米白飯	酸菜麵腸	香煎荷包蛋	薯餅	時令	玉米濃湯	時令	5.2	2	1.8	3.5	0.5	746.5		
11月27日	星期四	香椿拌飯	鳳梨G丁	和風炸豆腐 (腌小黃瓜)	脆炒大瓜羹條	時令	紅豆牛奶湯	時令	5	1.5	1.8	3.5	0.5	695.0		
◎奉核後依菜單採購，如遇市場蔬果短缺或物流公司配送延遲，將保留更改菜單之權利，並以當日可採購之新鮮食材為優先供應◎																
營養師	葉佳紋		妙膳廳	惟陞餐飲衛生主管劉彥昌		組長	庶務詹志輝		主管	總務蕭湘樺		校長	校長廖逸貞(印)			