慈濟大學暨附屬高級中學115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2日	星期一	糙米白飯	花生鷹嘴豆一口乾	五香滷蛋	香炒什菇白菜	青江菜	海芽金菇腐絲湯	時令	5.2	2	2	3	0.5	729.0	四、十一月廿五日慈大運動會暨慈懿日。 三、十一月十二日慈中孝親日。 二、十一月七日慈中校慶運動會。 一、十一月六日慈中慈懿日。
11月3日	星期二	花蓮黑米飯	麻婆豆腐	醬燒高蛋白漢堡排	鵪鶉海帶什錦	小白菜	味噌蘿蔔湯	時令	5.2	2	2	3.5	0.5	751.5	
11月4日	星期三	糙米白飯	照燒鮑菇大黑乾	燻香茶ㄘ洋芹	什錦沙茶高麗菜	油菜	黃瓜丸子湯	時令	5.2	2	2	3	0.5	729.0	
11月5日	星期四	素燥油麵		五香滷蛋	可樂餅	空心菜	紫菜蛋花湯	時令	6	2	1.5	3	0.5	772.5	
11月6日	星期五	糙米白飯	蜜汁燒豆干	宮保G丁	奶滷白菜(撒甜豆)	青江菜	紅豆薏仁湯	時令	5.4	1.8	2	3	0.5	728.0	
11月7日	星期六	麻油猴頭菇炊飯		椒鹽豆包	綜合滷味	油菜	仙草湯	時令	5.5	2	1.8	3	0.5	745.0	
11月9日	星期一	糙米白飯	客家小炒	紅燒素牛若	培根銀芽	芥藍菜	海芽蛋花湯	時令	5.4	1.8	1.8	3	0.5	723.0	
11月10日	星期二	有機薑黃飯	椰香咖哩素若	綜合炸物	香炒鮑菇高麗菜	地瓜葉	芹香豆腐蛋花湯	時令	5.3	2	1.8	3.5	0.5	753.5	
11月11日	星期三	糙米白飯	五更長旺	紅絲南瓜炒蛋	燻香豆芽	青江菜	素羹湯	時令	5.4	2	2	3.5	0.5	765.5	
11月12日	星期四	握壽司（中學）/白醬義大利麵（小學）		滷蛋	三角薯餅	地瓜葉（小學）	檸檬愛玉甜湯	時令	6	1.5	1.5	3.5	0.5	757.5	
11月16日	星期一	糙米白飯	素燥油腐	玉米辣丁炒蛋	榨香豆干銀芽	芥藍菜	翡翠蛋花羹	時令	5.4	2	2	3.5	0.5	765.5	
11月17日	星期二	花蓮黑米飯	糖醋什蔬拌烤麩	花芝卷	塔香海茸	小白菜	冬瓜素香湯	時令	5.2	2	2	3.5	0.5	751.5	
11月18日	星期三	糙米白飯	家常豆腸	藥膳滷蛋	蛋酥白菜魯	青江菜	紫菜百頁湯	時令	5.2	2	2	3.5	0.5	751.5	
11月19日	星期四	古早味炒米粉		五香豆干	醬燒高蛋白漢堡排	油菜	酸辣湯	時令	6	1.5	1	3.5	0.5	745.0	
11月20日	星期五	糙米白飯	炸醬素燥油丁	玉米洋芋燴蛋	香腸拌高麗菜	芥藍菜	冬瓜仙草湯	時令	5.3	2	2	3.5	0.5	758.5	
11月23日	星期一	糙米白飯	五香豆干車輪	蒸蛋	叉燒高麗菜	地瓜葉	味噌豆腐湯	時令	5.2	2	2	3.5	0.5	751.5	
11月24日	星期二	有機薑黃飯	元氣紅藜毛豆乾丁	涼拌黃芽干絲	味噌蘿蔔煮	青江菜	紅棗黃瓜湯	時令	5.4	2	1.8	3.5	0.5	760.5	
11月25日	星期三	糙米白飯	皮蛋豆腐煲	紅燒素牛若	筍香白菜滷	油菜	紫菜蛋花湯	時令	5.3	2	2	3.5	0.5	758.5	
11月26日	星期四	炒烏龍麵		五香滷蛋	綜合炸物	小白菜	沙茶素羹湯	時令	6	1.8	1.5	3.5	0.5	780.0	
11月27日	星期五	糙米白飯	番茄燴蛋	香菇素燥百頁	腊片高麗菜	芥藍菜	綠豆薏仁湯	時令	5.6	2	2	3.5	0.5	779.5	
11月30日	星期一	糙米白飯	海苔香鬆豆腐	培根綠豆芽	什錦酥炸	地瓜葉	藥膳麻油蔬菜湯	時令	5.3	2	2	3.5	0.5	758.5	

◎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	惟陞餐飲衛管主管劉彥昌	組長	營養師詹志輝	一級主管總務主任蕭湘樺	校長	校長廖逸貞

慈濟大學暨附屬高級中學115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	當週主廚
11月2日	星期一	糙米白飯	椒麻豆腐	香酥餘	韓式涼拌粉絲黃豆芽	地瓜葉	台式玉米濃湯	時令	5.5	2	1	3.5	0.5	747.5	一、十一月十九日慈中生日餐。
11月3日	星期二	炸醬鮮蔬拌麵	糖醋豆包	紅蘿蔔炒蛋	白菜滷	空心菜	鍋燒湯	時令	6	2	1	3.5	0.5	782.5	
11月4日	星期三	糙米白飯	三杯豆干片	紅燒素牛若	香甜玉米粒	龍鬚菜	海芽凍腐蛋花湯	時令	6	1.5	1	3	0.5	722.5	
11月5日	星期四	糙米白飯	南瓜燴蛋	豆鼓雪餘	洋芹炒三鮮	小白菜	枸杞冬瓜湯	時令	5	2	2	3.5	0.5	737.5	
11月6日	星期五	水餃	醬燒高蛋白漢堡排	家常豆腐	香滷海帶結	青江菜	瓠瓜蛋花湯	時令	6	1.8	2	3.5	0.5	792.5	
11月9日	星期一	糙米白飯	素鬆豆腐	菜圃炒蛋	茄子天婦羅	莧菜	關東煮	時令	6	1.5	2	3.5	0.5	770.0	
11月10日	星期二	榨菜炒麵	滷蛋	椒麻豆乾	紅燒冬瓜素若	紅鳳菜	白菜滷湯	時令	6	2	1.5	3	0.5	772.5	
11月11日	星期三	糙米白飯	糖醋豆腸	素G塊	香炒腐乳高麗菜	龍鬚菜	紫菜鮮蔬湯	時令	5.8	1.8	2	3.5	0.5	778.5	
11月16日	星期一	糙米白飯	蒸蛋	藥膳魯黑乾	香酥餃	地瓜葉	海芽豆腐蛋花湯	時令	6	1.8	1.5	3.5	0.5	780.0	
11月17日	星期二	炒板條	南瓜炒蛋	紅燒油豆腐	什錦高麗菜	小白菜	鹹菜素Y湯	時令	5.5	2	2	3	0.5	750.0	
11月18日	星期三	糙米白飯	荷包蛋	香酥若	筍乾皮絲	青江菜	鮮蔬玉米湯	時令	6	2	1	3.5	0.5	782.5	
11月19日	星期四	松露蕈菇時蔬義大利麵	薯條+G塊	田園花椰菜	馬鈴薯蛋沙拉	油菜	玉米濃湯+甜點	時令	6	1.8	2	3.5	0.5	792.5	
11月20日	星期五	糙米白飯	酸菜麵腸	胡瓜三絲	酥炸綜合	地瓜葉	紫菜蛋花湯	時令	5.5	2	1.5	3	0.5	737.5	
11月23日	星期一	糙米白飯	五香滷蛋	黑胡椒素排	椰香咖哩	莧菜	玉米濃湯	時令	5.8	2	1	3.5	0.5	768.5	
11月24日	星期二	素燥油麵	皮蛋豆腐	絲瓜炒蛋	香滷海帶油腐	龍鬚菜	蔬菜湯	時令	6	2	1	3	0.5	760.0	
11月25日	星期三	糙米白飯	番茄炒蛋	香蒸茶ㄊ	椒香毛豆仁	空心菜	素排古冬瓜湯	時令	5	2	1.5	3	0.5	702.5	
11月26日	星期四	糙米白飯	香滷大黑乾(切片)	南洋咖哩素若	地瓜球	油菜	麻油藥膳湯	時令	5.5	2	1	3.5	0.5	747.5	
11月27日	星期五	糙米白飯	泡菜豆腐	西芹燻鴨	酥炸什錦	小白菜	紫菜蛋花湯	時令	5.5	1.8	1.5	3	0.5	722.5	
11月30日	星期一	糙米白飯	紅藜毛豆乾丁	茶葉蛋	鮮菇大白菜	地瓜葉	酸辣湯	時令	6	1.8	2	3.5	0.5	792.5	

◎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	惟陞餐飲衛管主管劉彥昌	組長	庶務組長詹志輝	一級主管 總務長蕭湘樺	校長	校長廖逸貞