43高雄市大榮高級中學109-11菜單

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | 日期 | 星期 | 主食 | 副食一 | 副食二 | 副食三 | 副食四 | 湯 | 水果 |
| 1 | 11/2 | 一 | 米飯 | 椰香咖哩雞 | 蔥爆豬肉 | 蠔菇扒鳥蛋 | 青菜 | 綠豆薏仁湯 |  |
| 2 | 11/3 | 二 | 米飯 | 紅糟肉排 | 麻油雞 | 雙絲滑蛋 | 青菜 | 香菇肉絲湯 |  |
| 3 | 11/4 | 三 | 炒粄條 | 炒美濃粄條 | 香滷雞腿 | 冬瓜封 | 青菜 | 芋頭瘦肉粥 | 水果 |
| 4 | 11/5 | 四 | 米飯 | 五香肉燥 | 銀芽雞絲 | 花生玉米 | 青菜 | 四神湯 |  |
| 5 | 11/6 | 五 | 糙米飯 | 花枝排 | 蛤蜊絲瓜 | 蟹絲蒸蛋 | 青菜 | 味噌海芽湯 | 水果 |
| 6 | 11/9 | 一 | 米飯 | 滷雞排 | 壽喜燒 | 三杯杏鮑菇 | 青菜 | 仙草蜜 |  |
| 7 | 11/10 | 二 | 米飯 | 蒜泥白肉 | 玉米滑雞丁 | 黃瓜鮮燴 | 青菜 | 玉米龍骨湯 |  |
| 8 | 11/11 | 三 | 炒飯 | 培根炒飯 | 鹽酥雞 | 滷貢丸油豆腐 | 青菜 | 冬粉鴨湯 | 水果 |
| 9 | 11/12 | 四 | 米飯 | 京醬肉絲 | 沙茶雞丁 | 小魚絲瓜 | 青菜 | 薑絲蛤蜊湯 |  |
| 10 | 11/13 | 五 | 小米飯 | 清蒸魚 | 香酥花枝丸 | 魚丸什錦 | 青菜 | 酸辣湯 | 水果 |
| 11 | 11/16 | 一 | 米飯 | 杏鮑菇燒雞 | 瓜仔肉 | 蔥花蛋 | 青菜 | 冬瓜山粉圓 |  |
| 12 | 11/17 | 二 | 米飯 | 筍香燒肉 | 麻醬雞絲 | 螞蟻上樹 | 青菜 | 黑輪蘿蔔湯 |  |
| 13 | 11/18 | 三 | 義大利麵 | 白醬義大利麵 | 蘑菇雞排 | 玉米布丁酥 | 青菜 | 廣東粥 | 水果 |
| 14 | 11/19 | 四 | 米飯 | 沙茶豬柳 | 宮保雞丁 | 開陽白菜 | 青菜 | 枸杞冬瓜湯 |  |
| 15 | 11/20 | 五 | 五榖飯 | 柳葉魚 | 蝦仁滑蛋 | 蔬菜咖哩 | 青菜 | 白菜豆腐湯 | 水果 |
| 16 | 11/23 | 一 | 米飯 | 三杯雞 | 四季豆炒肉絲 | 蘿蔔燒海結 | 青菜 | 檸檬杏仁愛玉湯 |  |
| 17 | 11/24 | 二 | 米飯 | 回鍋肉片 | 南瓜炒雞肉 | 紅燒豆腐 | 青菜 | 排骨酥湯 |  |
| 18 | 11/25 | 三 | 炒飯 | 茄汁肉絲炒飯 | 照燒雞肉 | 黃瓜鴿蛋 | 青菜 | 鮮菇濃湯 | 水果 |
| 19 | 11/26 | 四 | 米飯 | 叉燒肉 | 蠔油雞丁 | 塔香油豆腐 | 青菜 | 芹香魚丸湯 |  |
| 20 | 11/27 | 五 | 燕麥飯 | 椒鹽花枝 | 泡菜豬肉 | 玉米蒸蛋 | 青菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 |
| 21 | 11/30 | 一 | 米飯 | 香酥雞腿 | 豉汁排骨 | 枸杞高麗菜 | 青菜 | 粉圓湯 |  |