秋日好食光

新北市坪林國小 115學年度上學期 第12週 餐點菜單

日期	早餐	午餐	水果/飲品
11/16 Mon	統一- 鮮乳 鹹三明治 麵包餐盒 (三、 四年級)	營養滿分五穀飯 黑胡椒豬柳 糖醋豆包 農場直送有機蔬菜 大頭菜金菇湯	精選飲品
11/17 Tue	香菇肉粥 統一- 鮮乳 (三、 四年級)	營養滿分五穀飯 粉蒸肉 黃金豆腐燴蕃茄 農場直送有機蔬菜 紅豆薏仁湯	季節水果
11/18 Wed	鮮乳 大鮮肉包 紅豆包	炒米粉 農場直送有機蔬菜 四神湯	精選飲品
11/19 Thu	什錦米苔目 蒜香大熱狗麵包 +舒跑(五年級游泳)	營養滿分五穀飯 紅燒肉[麵輪版] 炒扁蒲 農場直送有機蔬菜 海帶結排骨湯	季節水果
11/20 Fri	統一- 鮮乳 起酥肉鬆麵包	營養滿分五穀飯 海帶結燜排骨 茶葉蛋 農場直送有機蔬菜 香菇雞湯	季節水果

★ 吃光餐盤最驕傲， 惜食小尖兵報到。

★ 菜色中可能含有衛福部公告之11種過敏原（芒果、花生、 蛋、 甲殼類、 堅果類、 牛奶及羊奶、 芝麻、含麩質之穀物、 大豆、 魚類、 使用亞硫酸鹽類等）。 如果你的身體對這些食物會有警報反應， 請

★ 本校使用臺灣豬肉

★ 本食譜僅供參考。

★ 本校未使用輻射污染食品

2026/11/12