秋日好食光

新北市坪林國小 115學年度上學期 第14週 餐點菜單

日期	早餐	午餐	水果/飲品
11/30 Mon	鮮乳 菠蘿芋頭麻吉	營養滿分五穀飯 香滷翅小腿 醬滷小方干 農場直送有機蔬菜 玉米排骨湯	精選飲品
12/1 Tue	清粥	營養滿分五穀飯 暖胃麻油雞 台式肉末炒三丁 農場直送有機蔬菜 白玉虱目魚丸湯	季節水果
12/2 Wed	鮮乳 蔥燒大肉包 奶黃包	紅燒豬肉麵 農場直送有機蔬菜	精選飲品
12/3 Thu	雞絲麵	營養滿分五穀飯 絞瓜蒸肉 塔香海帶絲 農場直送有機蔬菜 味噌豆腐湯	季節水果
12/4 Fri	統一鮮乳 肉鬆麵包	營養滿分五穀飯 沙茶豆干雞片 三杯杏鮑菇 農場直送有機蔬菜 大黃瓜排骨湯	季節水果

★ 吃青菜也要吃肉， 營養才會長得好。

★ 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， 請一定要避開，

★ 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

2026/11/26