

# (105上)十一月份菜單

ISO9001 品質認證  
龍港松揚 台東關係企業  
食品安全管制系統 HACCP



序號	日期	星期	主食	副食			湯	豆魚肉 蛋類	全穀根 莖類	蔬菜	熱量	
1.	11月1日	二	糙米飯	醬燒鴨	雪菜肉末	美味時蔬	蘿蔔排骨湯	3	5.5	2	715	
2.	11月2日	三	瓜仔肉燥飯、滷蛋、美味時蔬、黃瓜魚丸湯						3.5	5	2	750
3.	11月3日	四	白飯	香酥雞排	西芹雙味	美味時蔬	海芽蛋花湯	3.5	5	2	788	
4.	11月4日	五	糙米飯	豆瓣魚	洋蔥肉絲	美味時蔬	金針肉絲湯	3	5.5	2	732	
5.	11月7日	一	白飯	滷雞翅	胡瓜燴鮮菇	美味時蔬	粉絲蛋花湯	3.5	5	2	763	
6.	11月8日	二	糙米飯	紅燒排骨	三色蒸蛋	美味時蔬	茶壺湯	3	5	2	745	
7.	11月9日	三	沙茶炒米苔目、豬肉餡餅、美味時蔬、綠豆湯						3	5.5	2	750
8.	11月10日	四	白飯	黃金魚片	麻婆豆腐	美味時蔬	玉米濃湯	3	5.5	2	755	
9.	11月11日	五	糙米飯	糖醋雞丁	客家小炒	美味時蔬	海結排骨湯	3	5	2	743	
10.	11月14日	一	白飯	滷豬排	絲瓜燴蛋	美味時蔬	白菜羹	3.5	5	2	757	
11.	11月15日	二	糙米飯	馬鈴薯燉肉	玉米火腿	美味時蔬	花瓜燉雞	3.5	5.5	2	731	
12.	11月16日	三	什錦炒麵、花枝排、美味時蔬、紅豆湯						3	5.5	2	733
13.	11月17日	四	白飯	糖醋魚丁	菜脯干丁	美味時蔬	海芽蛋花湯	3	5	2	721	
14.	11月18日	五	糙米飯	紅燒雞排	蛋酥白菜滷	美味時蔬	黃瓜魚丸湯	3.5	5	2	746	
15.	11月21日	一	白飯	泡菜肉片	三絲豆腐羹	美味時蔬	青菜蛋花湯	3	5	2	748	
16.	11月22日	二	糙米飯	醬汁雞腿	什錦冬粉	美味時蔬	南瓜濃湯	3.5	5.5	2	785	
17.	11月23日	三	瘦肉鹹粥、刈包、美味時蔬						3	5.5	2	753
18.	11月24日	四	白飯	喜相逢	麵輪冬瓜	美味時蔬	當歸鴨湯	3	5	2	733	
19.	11月25日	五	糙米飯	照燒雞丁	刈薯炒蛋	美味時蔬	榨菜肉絲湯	3	5	2	748	
20.	11月28日	一	白飯	咖哩雞	紅蔘炒蛋	美味時蔬	味噌豆腐湯	3	5.5	2	762	
21.	11月29日	二	糙米飯	醬汁豬排	白菜粉絲	美味時蔬	馬鈴薯濃湯	3.5	5.5	2	752	
22.	11月30日	三	什錦米粉羹、包子、地瓜球、美味時蔬						3	5.5	2	751

## 午餐營養園地—含鐵好氣色

含鐵量豐富的食物如紅肉（牛、羊、豬肉）、動物內臟、紅苜菜、菠菜、蛤、蠔等，如何讓飲食中鐵質吸收更好，秘訣在維生素C，它可以幫助飲食中的三價鐵離子(Fe<sup>3+</sup>)，還原成人體可以吸收的型態-二價亞鐵離子(Fe<sup>2+</sup>)讓吸收率提高，因此在餐後吃，攝取水果補充維生素C，能加強鐵的吸收，這也就是蘋果肌養成的小秘訣！

