

日期	星期	主食	副菜					備註	營養分析(份數)						
			主菜	副菜	青菜	湯品	餐點		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量(kcal)
11/6	週一	燕麥飯	咖哩雞翅*1(炸)	木耳刺瓜 (9月滿意度調查喜愛菜色)	季節蔬菜	味噌豆腐湯			4.3	2.1	2.3			2.5	629
11/7	週二	糙米飯	春川起士魚	客家蘿蔔絲	有機青松菜	紫菜蛋花湯	水果		4.5	2.2	2.3	1		2.2	697
11/8	週三	特餐	客家板條湯	玉米雞丁	產銷履歷蔬菜	水餃*3 (9月滿意度調查期望菜色)	水果		4.7	2.2	1.8	1		2	689
11/9	週四	糙米飯	梅醬肉片	白菜滷	有機廣島菜	冬瓜蛤蜊湯	鮮乳		4.2	2.7	2		0.5	2.1	701
11/10	週五	素鬆飯	香筍豆干素雞	豆漿蒸蛋 (9月滿意度調查喜愛菜色)	有機青江菜 (挪用木耳刺瓜絞肉9K)	薑汁地瓜甜湯			4.5	2	2.4			2	615
11/13	週一	薑黃飯	黑胡椒炒肉絲	培根洋芋	季節蔬菜	菇菇鮮蔬湯			4.6	2.1	2			2.1	624
11/14	週二	糙米飯	麻油雞丁	肉燥燒冬瓜	有機黑葉白菜	蓮藕排骨湯	水果		4.5	2.2	2.3	1		2.2	697
311/15	週三	特餐	茄汁肉醬義大利麵	酥脆鮮魚排*1(炸)	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 (9月滿意度調查喜愛菜色)	水果		4.5	2.1	2	1		2.5	695
11/16	週四	糙米飯	鐵板豆腐	三色炒蛋 (蛋,馬鈴薯,紅蘿蔔,毛豆仁)	有機高麗菜	海帶蘿蔔湯	鮮乳	六年級戶外教育不供餐	4.2	2.5	1.7		0.5	2.3	688
11/17	週五	五穀飯	腐乳燒雞	韓式雜菜冬粉	有機小松菜	白菜豆腐蛋花湯		六年級戶外教育不供餐	4.8	2.1	2	1		2	694
11/20	週一	地瓜飯	豉汁排骨	香菇燴丸子 (虱目魚丸)	季節蔬菜	酸菜白肉冬粉湯			4.2	2.1	2.2			2.1	601
11/21	週二	糙米飯	酸辣魚丁 (9月滿意度調查喜愛菜色)	肉絲銀芽	有機小白菜	藥燉排骨湯	水果		4.1	2	2.2	1		2	642
311/22	週三	特餐	麻醬炒烏龍麵 (9月滿意度調查期望菜色)	香酥鮑菇豆腐 (炸)	產銷履歷蔬菜 (挪用肉絲銀芽9K絞肉)	香薯山藥湯	水果		4.5	2.2	2	1		2.7	712
11/23	週四	糙米飯	黑豆豬腳	泡菜年糕	有機塔菇菜	紫菜金針菇湯	鮮乳		4.5	2	2		0.5	2.2	674
11/24	週五	雙色芝麻飯	蔥燒雞排*1 (9月滿意度調查期望菜色)	咖哩南瓜洋芋	有機青油菜	海芽小魚湯	豆漿 (廚房現磨)	3章1Q補助產銷履歷豆漿 (本月擬採廚房現磨供應)	4.6	2.3	2			2.2	644
11/27	週一	玉米飯	孜然滷肉	什錦花椰	季節蔬菜	冬瓜排骨湯			4.2	2.2	2.3			2.1	611
11/28	週二	糙米飯	照燒魚片*1	海帶三絲 (海帶絲,紅蘿蔔,芹菜,肉絲,蒜末)	有機高麗菜	紅豆紫米甜湯	水果		4.1	2	2.2	1		2	642
311/29	週三	特餐	玉米雞茸粥	五香滷味 (肉丁,大溪黑干,豬血糕,酸菜絲)	產銷履歷蔬菜	海苔燒花枝丸*2 (炸)	水果		4.3	2	2	1		2.1	656
11/30	週四	糙米飯	豆腐蒸蛋	香菇花生麵筋	有機青江菜 (挪用什錦花椰絞肉9K)	南瓜濃湯	鮮乳		4.2	2.2	2		0.5	2.2	668
12/1	週五	紫米飯	鹹水雞	茄汁肉末寬粉	有機蔬菜	芹香結頭菜湯	豆漿 (廚房現磨)	12月起每週五供應豆漿1次	4.5	2	2.1			2	608

	環保蔬食餐
	甜湯(夏天增加次數)
	炸物(含過油)
	單品(每週1次)

南美國小112學年度開立菜單原則如下：1. 主菜炸品供應次數：不超過每周1次(炸油皆丟棄，不得作為炒菜用油)；2. 半成品供應次數：<2次/週；3. 甜湯供應次數：1次/2週(夏天得增加至1次/週)；4. 單品供應次數：至少1次/週；5. 魚類供應至少1次/週；6. 調理排1學期不得超過2次；7. 乳品供應每周1次。