

中科實驗高級中學11月葷食菜單(晚餐)

餐別 \ 日期		10月31日	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
晚餐	主食		白飯	白飯	白飯	不	
	主菜		*香酥肉排	沙茶里肌	燒烤檸檬雞翅	用	
	副菜			小瓜玉筍	咖哩百頁	鮮菇魷魚敏豆(海)	餐
				番茄炒蛋	蒙古高麗	泡菜寬粉	
				時令青菜	時令青菜	時令青菜	
湯品		波霸奶茶	大瓜豆皮湯	薑絲紫菜湯			
餐別 \ 日期		11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
晚餐	主食	港式炸醬麵	白飯	白飯	白飯	不	
	主菜	蔗香烤腿排	香蒜大排	*賞鮮雞排	椒麻肉片	用	
	副菜		芋泥包	筍干燒豆輪	鹹豬肉三絲	肉燥油腐	餐
			木耳蒲瓜	金沙杏鮑菇	燴大瓜	蜜汁地瓜	
			時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
湯品	味噌金菇湯	黑糖山粉圓	番茄豆腐湯	玉米濃湯			
餐別 \ 日期		11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
晚餐	主食	義式奶香燉飯	白飯	白飯	白飯	不	
	主菜	日式炸豬排	唐辛烤雞翅	醬燒里肌	板烤雞排	用	
	副菜		黑糖銀絲捲	火腿歐姆蛋	番茄高麗菜	韓式泡菜鍋	餐
			青花拌玉筍	白菜金菇	醬淋滷味	田園玉米	
			時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
湯品	三絲湯	紅豆西米露	榨菜粉絲湯	海芽豆腐湯			
餐別 \ 日期		11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
晚餐	主食	鐵板麵	白飯	白飯	白飯	不	
	主菜	酥脆蝦排(海)	滷雞翅	照燒雞排	醬燒大排	用	
	副菜		龍鳳腿	玉米炒蛋	滷福丸	西芹雞捲	餐
			脆炒雙花	敏豆炒皮絲	白菜燒麵筋	三杯海根	
			時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
湯品	味噌鮮蔬湯	燒仙草	鮮味冬瓜湯	什錦鮮羹湯			
餐別 \ 日期		11月28日	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
晚餐	主食	泰式鳳梨炒飯	白飯	白飯	不	不	
	主菜	椒麻里肌	甘梅厚切雞排	紅燒肉	用	用	
	副菜		奶皇包	麻婆豆腐	洋蔥炒蛋	餐	餐
			小瓜拌花生	滷蛋	醬燒冬粉		
			時令青菜	時令青菜	時令青菜		
湯品	鮮蔬粉絲湯	珍珠紅茶	酸辣湯				

★本公司全面使用台灣肉品/蛋品★