

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
11/01	二	小米飯	甜雞醬燒豬 煮:豬肉S,彩椒Q,洋蔥Q	三杯杏菇腐 燒:杏鮑菇Q,油豆腐	開陽高麗 炒:高麗菜Q,蝦米	有機蔬菜 洋蔥Q,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	貴族濃湯		5.4	2.3	2.2	702
11/02	三	白飯	茄汁豬排 燒:豬排S	海結大根燒 燒:海帶結,紅白蘿蔔Q	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 綠豆,小薏仁	綠豆薏仁湯		5.3	2.4	2.1	698
11/03	四	白飯	塔香三杯雞 煮:雞丁S,洋蔥Q,九層塔	白醬燒洋芋 燒:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q,毛豆T	豆皮燴白菜 煮:大白菜Q,豆皮	有機蔬菜 紅麵線,肉絲S,木耳Q,紅蘿蔔	赤肉麵線羹		5.4	2.4	2.2	712
11/04	五	紫米飯	虱目魚塊X3 炸:虱目魚塊Q	素炒什錦 炒:小瓜Q,鴻喜菇Q,玉米筍Q,彩椒Q,蒟蒻	肉燥干丁 燒:豬絞肉S,豆干T,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 乾海帶芽,味噌	味噌海芽湯		5.4	2.3	2.2	702
11/07	一	白飯 蔬食日	瓜仔肉燥+滷蛋 燒:蛋S,碎瓜,白蘿蔔Q,絞肉S	玉米四喜 燒:玉米Q,毛豆T,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	蒜味蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕	履歷蔬菜 豆薯Q,鴻喜菇Q	涼薯鮮菇湯		5.4	2.2	2.3	699
11/08	二	香蔥蛋炒飯 白米T,洋蔥Q,蛋Q,絞肉S,三色豆S,青蔥	親子丼 燒:雞柳T,洋蔥,紅蘿蔔Q	蔥燒板豆腐 燒:板豆腐,青蔥	芹香海帶絲 燒:芹菜Q,海帶,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 玉米S,蛋Q,紅蘿蔔Q	玉米蛋花湯		5.4	2.3	2.1	700
11/09	三	白飯	蜜汁燒豬 燒:豬排S	肉末燒蕪菁 燒:豬絞肉S,蕪菁Q	蒜香白花椰 炒:白花椰S,彩椒Q	季節蔬菜 南瓜Q,洋蔥Q,雞絞肉T	雞蓉南瓜濃湯		5.4	2.4	2.3	710
11/10	四	薏仁飯	五味醬燒肉 燒:小瓜Q,肉片S	彩蔬雞柳 炒:雞肉柳S,洋蔥Q,彩椒Q	蝦米扁蒲 燒:扁蒲Q,蝦米	有機蔬菜 白蘿蔔Q,雞丁S	白玉雞湯	豆奶	5.4	2.4	2.1	705
11/11	五	白飯	杏菇燒雞丁 燒:雞丁S,杏鮑菇Q	西紅柿炒蛋 炒:番茄Q,雞蛋Q	珍菇絲瓜 煮:金針菇Q,絲瓜Q	有機蔬菜 昆布,杏鮑菇Q,薑絲	薑絲葷菇湯		5.3	2.5	2.1	706
11/14	一	白飯	酥炸翅小腿X2 炸:翅小腿S	麻婆燒豆腐 燒:豬絞肉S,豆腐	鐵板銀芽 炒:綠豆芽Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	履歷蔬菜 冬瓜Q,魚丸S	冬瓜珍珠湯		5.3	2.4	2.2	703
11/15	二	蕎麥飯	香滷燉豬 燉:肉丁S,白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q	醬燒干片 炒:豆干,芹菜Q	嫩瓜滑黑耳 煮:大瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 豆腐,味噌	日式味噌湯		5.4	2.3	2.1	700
11/16	三	白飯	五香腿排 滷:雞腿排S	黃金咖哩白頁 燒:白頁豆腐,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	鹽水時蔬 煮:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,金針菇Q	季節蔬菜 筍片,雞丁S	筍片雞丁湯		5.3	2.4	2.3	703
11/17	四	茄汁肉醬麵 麵條,番茄Q,洋蔥Q,絞肉S	壽喜燒豬排 燒:豬排S,洋蔥Q	腰果燒豆干 燒:豆干,腰果	玉米四季豆 燒:敏豆T,玉米Q	有機蔬菜 乾金針,時蔬Q,肉絲S	金針肉絲湯		5.4	2.3	2.1	700
11/18	五	白飯	辛香咖哩雞 煮:雞丁S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q	紅燒獅子頭 燒:獅子頭S	蒜香炒筍 燒:筍Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 雞蛋Q,乾海帶	海帶蛋花湯		5.4	2.3	2.1	707
11/21	一	糙米飯	紅醬燒魚丁 燒:鮭魚Q,番茄Q,洋蔥Q	客家小炒 炒:豆干,韭菜Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	鮮菇花椰 燒:花椰菜S,香菇Q	履歷蔬菜 白菜Q,肉片S	白菜肉片湯		5.3	2.4	2.3	707
11/22	二	白飯	梅干燒肉 燒:梅干菜,肉丁S	脆炸金幣餅 炸:玉米餅S	枕瓜片肉 燒:枕瓜Q,豬肉片S	有機蔬菜 筍,豆腐,木耳Q	三絲豆腐湯		5.4	2.3	2.1	700
11/23	三	白飯	麻油雞丁 燒:雞丁S,青蔥	沙茶米血糕 燒:豬血糕S,敏豆T	黃芽五柳絲 燒:黃豆芽Q,豆包,紅蘿蔔Q,香菇Q,肉絲S	季節蔬菜 冬瓜Q,玉米Q	冬瓜玉米湯		5.5	2.3	2.1	707
11/24	四	白飯 蔬食日	金沙燉肉末 燒:豬絞肉S,南瓜Q	香菇蒸蛋 蒸:雞蛋Q,香菇Q	滷味燙 滷:紅白蘿蔔Q,海帶結,豆皮	有機蔬菜 紅棗,牛蒡Q,玉米Q	牛蒡玉米湯		5.4	2.4	2.2	710
11/25	五	紅藜飯	日式炸豬排 炸:豬排S	小瓜赤肉 炒:小瓜Q,肉片S	塔香杏菇洋芋 燒:九層塔,杏鮑菇Q,洋芋Q	有機蔬菜 紅豆T,奶粉	紅豆烤奶		5.3	2.3	2.2	698
11/28	一	白飯	沙茶拌肉 煮:肉片S,洋蔥Q,青蔥	總匯烘蛋 烘:紅蘿蔔S,雞蛋Q,馬鈴薯Q,香菇Q	腰果芝麻雙絲 炒:豆干絲,海帶絲,腰果	履歷蔬菜 番茄Q,洋蔥Q,芹菜Q	羅宋湯		5.4	2.3	2.3	709
11/29	二	台式炒麵 麵條,豆芽Q,肉絲S,韭菜Q	虱目魚排 炸:虱目魚排T	高麗炒鮮菇 炒:高麗菜Q,香菇Q	黃金夯蕃薯 燒:番薯Q	有機蔬菜 刈薯Q,雞丁S	甜薯雞丁湯		5.4	2.3	2.1	700
11/30	三	白飯	番茄燉雞 燒:番茄Q,雞丁S	冬瓜肉燥 煮:冬瓜Q,絞肉S	彩燴天婦羅 燒:彩椒Q,天婦羅T	季節蔬菜 豆腐,蛋Q	豆腐木須湯		5.3	2.3	2.2	698

食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷
營養師:沈凱瑄、葉亭好、張韻瑩 11/10(四)供應豆奶

