

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂堅果(份)	熱量(卡)
11月1日	三	油蔥雞絲飯 白米、雞絲S、紅蘿蔔Q	紅燒雞排 雞排-滷	香炒海根 海帶根、小黃瓜Q、薑絲-炒	茄汁豆包 豆包、芹菜Q-炒	季節蔬菜 白菜肉片湯 大白菜Q、肉片S、紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2.4	2.3	756
11月2日	四	胚芽米飯 白米、胚芽米	砂鍋水煮魚 魚丁S、豆腐、蒜苗Q-煮	黃金玉米 玉米粒Q、紅蘿蔔Q、絞肉S-炒	絲瓜粉絲炒菇 絲瓜Q、冬粉、美白菇Q-炒	有機蔬菜 四寶甜湯 綠豆、花豆、薏仁、Q圓	5.5	2.5	2.3	2.3	761
11月3日	五	麥片飯 白米、麥片	腰果紅燒豆腸 豆腸、腰果-炒	南瓜燒蛋 南瓜Q、雞蛋-炒	肉茸銀芽 豆芽Q、絞肉S、韭菜Q-煮	有機蔬菜 巧達濃湯 玉米Q、馬鈴薯	5.3	2.5	2.5	2.3	751
11月6日	一	燕麥飯 白米、燕麥	海結燒雞 雞肉S、海帶結-滷	鼓汁豆腐 豆腐、絞肉S、黑豆鼓-煮	蒜炒花椰菜 花椰菜Q、紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷蔬菜 羅宋湯 番茄Q、高麗菜Q、肉片S	5.4	2.5	2.3	2.5	763
11月7日	二	紫米飯 白米、紫米	椒鹽魚塊 虱目魚塊Q-炸	香炒雞絲 雞絲S、西洋芹Q、紅蘿蔔Q、干絲-炒	什錦寬粉 寬粉、絞肉S、毛豆Q-炒	有機蔬菜 黑糖山粉圓 山粉圓	5.5	2.5	2.2	2.3	759
11月8日	三	客家板條 板條、豆芽菜Q、肉絲S、蛋Q	香烤雞腿 雞腿S-烤	蔥爆豆干 豆干、肉絲S、紅蘿蔔Q-炒	開陽扁蒲 扁蒲Q、蝦米-炒	季節蔬菜 玉米濃湯 玉米Q、雞蛋Q	5.7	2.4	2.2	2.3	766
11月9日	四	五穀飯 白米、糙米、燕麥、紫米、麥片	蘑菇豬柳 豬柳S、蘑菇片、杏鮑菇Q、長豆Q	甜椒豆薯 豆薯Q、甜椒Q、肉片S-炒	紅絲高麗菜 高麗菜Q、紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 海芽小魚湯 海帶芽、小魚乾、薑絲	5.5	2.3	2.4	2.4	753
11月10日	五	藜麥飯 白米、藜麥	糖醋雞肉 雞丁S、洋蔥Q、玉米筍Q-炒	彩菇燒白菜 大白菜Q、雪白菇Q、素腰花-炒	香酥雙拼 地瓜薯條T、米血糕S	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜Q	5.3	2.4	2.2	2.4	741
11月13日	一	芝麻飯 白米、芝麻	黑椒豬排 豬排S-滷	洋芋玉米 馬鈴薯Q、玉米Q-炒	乾煸長豆 長豆Q、絞肉S-炒	產銷履歷蔬菜 結頭菜雞湯 結頭菜Q、雞丁S	5.4	2.4	2.3	2.4	751
11月14日	二	紫米飯 白米、紫米	蠔油雞丁 雞丁S、冬瓜-煮	芹香紅白絲 白干絲、紅蘿蔔Q、木耳-炒	奶皇包 奶皇包S-蒸	有機蔬菜 柴魚味噌湯 味噌、柴魚、豆腐	5.3	2.5	2.4	2.5	758
11月15日	三	田園炊飯 白米、芋頭Q、玉米Q、肉絲S	蔥燒魚肉 魚丁Q、油豆腐、蔥-炒	銀芽炒丸片 豆芽菜Q、貢丸片S-炒	韓式部隊鍋 高麗菜、豆皮、金針菇Q、肉片S-煮	季節蔬菜 金針白菜湯 金針、大白菜Q、肉絲S	5.5	2.4	2.2	2.4	756
11月16日	四	五穀飯 白米、糙米、燕麥、紫米、麥片	義式烤雞 雞翅S-烤	鐵板豆干 豆干、青椒Q、洋蔥Q-炒	木須黃瓜片 黃瓜Q、木耳Q、肉片S-炒	有機蔬菜 綠豆麥角湯 綠豆、麥角	5.5	2.3	2.4	2.5	758
11月17日	五	燕麥飯 白米、燕麥	白蘿蔔滷素肚 白蘿蔔Q、素肚、肉片S-滷	布丁蒸蛋 雞蛋、油蔥酥	脆炒白花椰 白花椰Q、紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 玉米香菇湯 玉米Q、香菇Q	5.5	2.4	2.3	2.5	763
11月20日	一	糙米飯 白米、糙米	海鮮排 海鮮排Q-炸	芋香白菜 大白菜Q、芋頭Q、紅蘿蔔Q-炒	豆干滷肉燥 絞肉S、香菇Q、豆干-煮	產銷履歷蔬菜 蘑菇濃湯 馬鈴薯Q、杏鮑菇Q	5.4	2.5	2.3	2.4	758
11月21日	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	粉蒸肉 肉片S、南瓜Q、蒸肉粉-蒸	熱炒脆瓜 小黃瓜Q、紅蘿蔔Q、肉片S-炒	皮絲高麗菜 高麗菜Q、油片絲-炒	有機蔬菜 紅豆燒仙草 燒仙草、紅豆、小芋圓	5.4	2.5	2.5	2.3	759
11月22日	三	肉絲炒麵 油麵、高麗菜Q、肉絲S	韓式燒雞 雞丁S、洋蔥Q、彩椒Q-煮	芙蓉豆腐 豆腐、玉米筍Q-煮	獅子頭 獅子頭-煮	季節蔬菜 酸辣湯 高麗菜Q、雞蛋Q、木耳Q、香菇Q	5.4	2.5	2.2	2.3	751
11月23日	四	小米飯 白米、小米	洋芋燒肉 馬鈴薯Q、肉丁S-炒	木須黃芽 黃豆芽、木耳Q、紅蘿蔔Q-炒	沙茶雞絲 雞絲S、長豆Q、沙茶醬-炒	有機蔬菜 刈菜雞湯 刈菜Q、雞丁S	5.6	2.5	2.1	2.3	764
11月24日	五	香鬆飯 白米、香鬆	五香雞排 雞排-滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q、毛豆Q、雞蛋Q-炒	脆炒海帶絲 海帶絲、紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 青木瓜肉片湯 青木瓜Q、肉片S	5.5	2.4	2.2	2.4	756
11月27日	一	燕麥飯 白米、燕麥	南洋咖哩魚 鯊丁魚Q、馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q-煮	塔香油腐 油豆腐、九層塔-炒	佛瓜炒菇 佛手瓜Q、鴻喜菇Q、紅蘿蔔Q、肉絲S-炒	產銷履歷蔬菜 豆薯蛋花湯 豆薯Q、雞蛋Q	5.6	2.4	2.3	2.3	761
11月28日	二	紫米飯 白米、紫米	香滷排骨 豬排S-滷	玉米蒸蛋 玉米Q、雞蛋S-蒸	芝麻茄汁甜條 甜不辣、豆干片、白芝麻-炒	有機蔬菜 三絲白菜羹 大白菜Q、木耳Q、肉絲S	5.4	2.4	2.2	2.5	753
11月29日	三	古早味炒飯 高麗菜Q、紅蘿蔔Q、玉米Q、肉絲S	梅香雞丁 雞丁S、花椰菜Q、紫蘇梅	紅燒冬瓜 冬瓜Q、木耳Q、香菇Q-煮	鍋貼 鍋貼*2	季節蔬菜 番茄豆腐湯 番茄Q、豆腐	5.4	2.5	2.4	2.3	756
11月30日	四	藜麥飯 白米、藜麥	京醬肉絲 豬肉S、長豆Q、紅蘿蔔Q-炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉S-煮	海結滷蘿蔔 海帶結、白蘿蔔Q-滷	有機蔬菜 芋頭西米露 芋頭、西谷米	5.5	2.5	2.2	2.3	759

◎豆奶日:11/8

◎食材全面使用國產肉品及非基改食材。

◎菜單標示：S：CAS台灣優良農產品 Q：台灣生產追溯。

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。

營養師：楊靜佳、徐佩勤