

日期		主食	今日主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	豆奶日	全穀雜糧(份)	豆蛋素肉(份)	蔬菜(份)	油脂堅果(份)	熱量(卡)
11/1	星期五	白米飯 白米	冬瓜燒肉 肉丁S、冬瓜Q-煮	長豆炒雞絲 長豆Q、雞肉絲S、紅蘿蔔Q-炒	鐵板杏鮑菇 洋蔥Q、杏鮑菇Q、木耳Q、肉絲S、奶油塊-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		5.3	2.5	2.4	2.6	736
11/4	星期一	胚芽米飯 白米、胚芽米	三杯麵腸燒雞 雞丁S、麵腸、九層塔-煮	玉米炒蛋 雞蛋Q、玉米粒Q、紅蘿蔔Q-炒	蒜香高麗菜 高麗菜Q、紅蘿蔔Q、肉片S-炒	履歷蔬菜	涼薯肉絲湯 涼薯Q、肉絲S、紅蘿蔔Q		5.5	2.4	2.2	2.5	733
11/5	星期二	白米飯 白米	壽喜燒豬肉 肉片S、大白菜Q、木耳Q-炒	馬鈴薯肉末 馬鈴薯Q、絞肉S、毛豆仁Q、紅蘿蔔Q-煮	開陽扁蒲 扁蒲Q、木耳Q、蝦米-炒	有機蔬菜	三絲蛋花湯 竹筍Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、雞蛋Q		5.6	2.3	2.2	2.5	732
11/6	星期三	油蔥雞絲炒麵 麵、雞肉絲S、豆芽菜Q	酥炸魚排 魚排Q-炸	家常豆腐 油豆腐、紅蘿蔔Q-炒	沙茶海茸 海茸、西芹Q-炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜Q、雞丁S		5.1	2.6	2.4	2.6	729
11/7	星期四	糙米飯 白米、糙米	香滷豬排 肉排S-煮	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜Q、肉絲S、紅蘿蔔Q-炒	佛手魚丸 佛手瓜Q、魚丸S-炒	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐		5.3	2.5	2.3	2.4	724
11/8	蔬食	燕麥飯 白米、燕麥	蜜汁馬鈴薯 雞丁S、馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q-煮	肉燥淋蒸蛋 雞蛋Q、絞肉S-蒸	芹香豆包 西芹Q、豆包、木耳Q、紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜Q、龍骨丁S、紅蘿蔔Q		5.5	2.6	2.2	2.4	743
11/11	星期一	白米飯 白米	醬爆豬柳 豬柳S、洋蔥Q、木耳Q-炒	打拋豆干 豆干、涼薯Q、絞肉S、洋蔥Q、香菇Q-炒	銀蘿鮮菇 白蘿蔔Q、香菇Q-煮	履歷蔬菜	白菜蛋花湯 大白菜Q、雞蛋Q、紅蘿蔔Q		5.2	2.3	2.4	2.5	709
11/12	星期二	小米飯 白米、糯小米	義式烤雞翅 三節翅S-烤	蝦米竹筍 竹筍Q、肉絲S、木耳Q、蝦米-炒	雙色花菜 青花菜Q、白花菜Q、紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	紅豆烤奶 紅豆、牛奶		5.1	2.4	2.3	2.5	707
11/13	星期三	炸醬麵 油麵、絞肉S、碎干丁、豆芽菜Q	紅燒豬排 肉排S-煮	高麗彩蔬 高麗菜Q、彩椒Q、木耳Q-炒	紅娘炒蛋 雞蛋Q、紅蘿蔔Q、毛豆仁Q-炒	有機蔬菜	玉米雞湯 玉米粒Q、紅蘿蔔Q、雞丁S	豆奶	5.2	2.4	2.5	2.4	715
11/14	星期四	蕎麥飯 白米、蕎麥	和風咖哩魚 魚丁Q、馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q-煮	花生海結 水煮花生、海帶結-煮	腐皮白菜 大白菜Q、豆皮、木耳Q、紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	香菇冬瓜湯 香菇Q、冬瓜Q、大骨S		5.6	2.3	2.3	2.5	735
11/15	星期五	糙米飯 白米、糙米	梅香燒雞 雞丁S、冬瓜Q、紫蘇梅-煮	奶油洋蔥蛋 洋蔥Q、雞蛋Q-炒	地瓜薯條 地瓜薯條-炸	有機蔬菜	酸辣湯 竹筍Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、豆腐Q		5.4	2.5	2.2	2.7	742
11/18	星期一	麥片飯 白米、麥片	蘑菇燒肉 肉丁S、洋蔥Q、洋菇片、彩椒Q-炒	客家小炒 豆干片、肉絲S、紅蘿蔔Q-炒	木須黃瓜 黃瓜Q、木耳Q-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 玉米粒Q、紅蘿蔔Q、馬鈴薯Q		5.3	2.3	2.2	2.5	711
11/19	星期二	海苔風味飯 白米、海苔	照燒雞腿 雞腿S、白芝麻-烤	古早味蒸蛋 雞蛋Q-蒸	麻醬長豆 長豆Q、紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	薏仁肉絲湯 洋薏仁、涼薯Q、肉絲S		5.4	2.5	2.3	2.3	727
11/20	星期三	蘑菇白醬麵 麵、絞肉S、玉米粒Q、洋蔥Q、洋菇片	鹽酥海鮮排 海鮮排S-炸	芙蓉豆腐 豆腐、玉米筍Q、毛豆仁Q、紅蘿蔔Q	金菇結頭菜 結頭菜Q、金針菇Q、木耳Q-炒	有機蔬菜	番茄白菜肉片湯 番茄Q、大白菜Q、肉片S		5.2	2.6	2.2	2.5	727
11/21	星期四	白米飯 白米	蒜泥肉片 肉片S、豆芽菜Q-炒	脆炒海絲 海帶絲、紅蘿蔔Q-炒	塔香豆包 洋蔥Q、豆包、九層塔-炒	有機蔬菜	馬鈴薯雞湯 馬鈴薯Q、雞丁S、紅蘿蔔Q		5.3	2.3	2.4	2.5	716
11/22	蔬食	糙米飯 白米、糙米	紅燒百匯 白蘿蔔Q、油豆腐、素肚-煮	高麗素肉絲 高麗菜Q、素肉絲、紅蘿蔔Q-炒	起司南瓜蛋 南瓜Q、雞蛋Q、起司-煮	有機蔬菜	海芽皮絲湯 海帶芽、皮絲		5.4	2.3	2.5	2.4	721
11/25	星期一	白米飯 白米	砂鍋豆腐魚 魚丁Q、大白菜Q、豆腐-煮	田園玉米 玉米粒Q、絞肉S、紅蘿蔔Q-炒	香酥雞柳條 雞柳條*2-炸	履歷蔬菜	鮮瓜雞肉湯 香菇Q、黃瓜Q、雞丁S		5.5	2.4	2.3	2.5	735
11/26	星期二	小米飯 白米、糯小米	香烤豬排 肉排S-烤	銀芽炒蛋 豆芽菜Q、雞蛋Q、紅蘿蔔Q-炒	脆薯雞絲 涼薯Q、雞肉絲S、木耳Q-炒	有機蔬菜	黃豆海帶大骨湯 黃豆T、海帶絲、大骨S		5.3	2.6	2.2	2.2	720
11/27	星期三	肉燥刀削麵 刀削麵、絞肉S、高麗菜、香菇Q、紅蘿蔔Q	五香雞排 雞腿排S-煮	茄汁豆干 豆干片、紅蘿蔔Q-炒	竹筍炒肉絲 竹筍、肉絲S、木耳Q-炒	有機蔬菜	南瓜五行湯 南瓜Q、芹菜Q、洋蔥Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、肉片S		5.3	2.5	2.2	2.3	717
11/28	星期四	蕎麥飯 白米、蕎麥	南洋風味豬 肉片S、馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q-煮	芹菜海根 芹菜Q、海帶根-炒	紅燒冬瓜 冬瓜、絞肉S、紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	綠豆麥角湯 綠豆、麥片		5.5	2.3	2.5	2.4	728
11/29	星期五	糙米飯 白米、糙米	杏菇燒雞 雞丁S、杏鮑菇Q、洋蔥Q-炒	白菜滷 大白菜Q、芋頭Q、木耳Q、紅蘿蔔Q-炒	椒香寬粉 寬粉、絞肉S、豆芽菜Q-炒	有機蔬菜	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q、肉片S		5.5	2.3	2.3	2.3	719

◎食材全面使用非基改食材。

◎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、林怡青