

日期	主食	今日主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	豆奶奶	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂堅果(份)	热量(卡)
11/3 星期一	紫米飯 白米、紫米	紅燒肉丁 肉丁S. 青花菜S-煮	塔香炒豆干 豆干片-炒	什錦蘿蔔 白蘿蔔Q. 美白菇Q. 鴻喜菇Q-煮	履歷蔬菜	三絲湯 筍絲. 木耳Q. 肉絲S	 5.3	2.4	2.2	2.7	728
11/4 星期二	燕麥飯 白米、燕麥	茄汁煮魚 魚丁Q. 馬鈴薯Q-煮	堅果干絲炒肉絲 堅果. 干絲. 肉絲S-炒	日式蒸蛋 雞蛋Q. 海苔絲-蒸	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米粒Q. 龍骨丁S	 5.4	2.5	2.1	2.6	735
11/5 星期三	田園炒飯 白飯. 肉絲S. 香菇Q. 玉米粒Q	吮指雞翅 三節翅S-煮	刺瓜肉片 大黃瓜Q. 肉片S-炒	開陽白菜 大白菜Q. 木耳Q. 蝦米-炒	季節蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽. 雞蛋	 5.3	2.3	2.6	2.5	721
11/6 星期四	小米飯 白米. 糯小米	香酥豬排 肉排S-炸	洋蔥炒蛋 洋蔥Q. 雞蛋Q-炒	椒香炒寬粉 寬粉. 肉絲S. 高麗菜Q-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇Q. 冬瓜Q. 雞丁S	 5.4	2.3	2.1	2.9	734
11/7 星期五	白米飯 白米	麻油燒油腐 油豆腐. 杏鮑菇Q. 肉片S-煮	蒜香海茸 海茸-炒	焗烤洋芋 馬鈴薯Q. 起司-烤	有機蔬菜	番茄白菜肉絲湯 番茄Q. 大白菜Q. 肉絲S	 5.3	2.4	2.3	2.6	726
11/10 星期一	麥片飯 白米. 麥片	椒鹽魚排 魚排Q-炸	木須高麗菜 高麗菜Q. 木耳Q-炒	香菇肉燥干丁 絞肉S. 碎干丁. 香菇Q-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q. 馬鈴薯Q. 雞蛋Q	 5.4	2.4	2.2	2.8	739
11/11 星期二	胚芽米飯 白米. 胚芽米	三杯雞 雞丁S. 麵腸-煮	蛋香扁蒲 蒲瓜Q. 雞蛋Q-炒	竹筍肉絲 竹筍Q. 肉絲S-炒	有機蔬菜	綠豆甜湯 綠豆. 花豆. 小芋圓	 5.3	2.3	2.6	2.5	721
11/12 星期三	客家炒粄條 粄條. 肉絲S. 豆芽菜Q	香烤豬排 肉排S. 白芝麻-烤	紅燒油豆腐 油豆腐. 玉米筍Q-煮	鮮菇銀蘿 香菇Q. 白蘿蔔Q-煮	季節蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜Q. 雞丁S	 5.3	2.4	2.5	2.5	726
11/13 星期四	白米飯 白米	咖哩豬肉 肉片S. 馬鈴薯Q-煮	青花炒雞絲 青花菜S. 雞肉絲S-炒	紅燒海帶結 海帶結-煮	有機蔬菜	佛手排骨湯 佛手瓜Q. 龍骨丁S	 5.5	2.3	2.4	2.6	735
11/14 星期五	紫米飯 白米. 紫米	紫蘇梅燒雞 雞丁S. 冬瓜Q-煮	紅娘炒蛋 紅蘿蔔T. 雞蛋Q-炒	香烤甘薯條 甘藷條T-烤	有機蔬菜	蔬菜肉片湯 大白菜Q. 洋蔥Q. 肉片S	 5.5	2.3	2.2	2.5	725
11/17 星期一	白米飯 白米	沙茶豆腐煲魚 魚丁Q. 豆腐. 大白菜Q-煮	毛豆玉米 毛豆仁T. 玉米粒Q-炒	檸檬雞柳條 雞柳條*2-炸	履歷蔬菜	香菇蒲瓜湯 香菇Q. 蒲瓜Q. 肉絲S	 5.5	2.5	2.1	2.6	742
11/18 星期二	小米飯 白米. 糯小米	糖醋雞丁 雞丁S. 馬鈴薯Q-煮	菇菇高麗菜 高麗菜Q. 秀珍菇Q. 雪白菇Q-炒	紅燒冬瓜 冬瓜Q. 絞肉S-煮	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲. 木耳Q. 雞蛋Q	 5.3	2.4	2.5	2.6	731
11/19 星期三	雞絲玉米炒飯 白米. 雞肉絲S. 玉米粒Q	紅燒肉排 肉排S-煮	京醬干片 豆干片-炒	佛手炒肉片 佛手瓜Q. 肉片S-炒	季節蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜Q. 龍骨丁S	 5.3	2.4	2.3	2.6	726
11/20 星期四	蕎麥飯 白米. 蕎麥	鐵板炒豬肉 肉片S. 洋蔥Q-炒	南瓜燴蛋 南瓜Q. 雞蛋Q-煮	豆瓣海絲 海帶絲-炒	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐. 大白菜Q. 柴魚片	 5.5	2.3	2.2	2.5	725
11/21 星期五	糙米飯 白米. 糙米	客家燒雞 雞丁S. 筍干-煮	滷味花生 水煮花生. 小黃瓜Q. 豆干丁-煮	銀芽炒蛋 豆芽菜Q. 雞蛋Q-炒	有機蔬菜	青木瓜薏仁湯 青木瓜Q. 洋薏仁	 5.4	2.4	2.3	2.7	737
11/24 星期一	麥片飯 白米. 麥片	銀蘿蔔肉 肉丁S. 白蘿蔔Q-煮	腐皮白菜 豆皮. 大白菜Q-炒	焗烤玉米 玉米粒Q. 絞肉S-烤	履歷蔬菜	鮮筍雞湯 竹筍Q. 雞丁Q	 5.5	2.3	2.4	2.5	730
11/25 星期二	白米飯 白米	黃金炸魚 魚塊Q*3-炸	螞蟻上樹 冬粉. 絞肉S. 高麗菜Q-炒	海根肉絲 海帶根. 肉絲S-炒	有機蔬菜	金針肉片湯 金針菜乾. 肉片S	 5.4	2.2	2.3	2.8	727
11/26 星期三	招牌炒麵 油麵. 肉絲S. 豆芽菜Q	蜜汁雞丁 雞丁S. 馬鈴薯Q-煮	香菇蒸蛋 香菇Q. 雞蛋Q-蒸	小瓜炒干片 小黃瓜Q. 豆干片-炒	季節蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜Q. 龍骨丁S	 5.3	2.4	2.3	2.6	726
11/27 星期四	紫米飯 白米. 紫米	麻油香燒肉 肉丁S. 米血糕S. 高麗菜Q-煮	麻婆豆腐 豆腐. 絞肉S-煮	蒜香青花 青花菜S. 香菇Q-炒	有機蔬菜	芋頭奶香露 芋頭Q. 西谷米. 牛奶	 5.4	2.3	2.4	2.7	732
11/28 星期五	藜麥飯 白米. 藜麥	滷烤雞排 雞腿排S. 白芝麻-烤	肉燥竹筍 竹筍Q. 絞肉S-炒	冬瓜杏鮑菇 冬瓜Q. 杏鮑菇Q-煮	有機蔬菜	海芽魚乾湯 海帶芽. 小魚乾	 5.3	2.4	2.3	2.5	721

◎本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

◎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 T：產銷履歷食材。

◎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