

日期		主食	今日主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	豆奶日	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 堅果 (份)	熱量 (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	蔬食	白米飯 白米	麻油燒油豆腐 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 扁蒲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	客家炒粿條 粿條、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	豆奶	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 甘薯條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	南瓜燜蛋 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	蔬食	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	銀蘿滷肉 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