



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	菜量	油質	糖質	鹽分	鈉	內碼
1	一	五穀米飯	義式燉魚 魚丁Q洋蔥Q甜椒Q-煮	油豆腐粉絲 油豆腐冬粉絞肉S-煮	彩繪佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷 田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.8	2.5	2.1	2.5		759
2	二	蔬食日 香Q白飯	三杯豆干 豆干九層塔Q-燒	玉米炒蛋 玉米粒S雞蛋Q-炒	白菜滷 大白菜Q肉絲S木耳Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔Q肉片S芹菜Q	5.8	2.5	2	2.5	1	816
4	四	千島香鬆飯	蒜滷雞腿 雞腿S-滷	醬冬瓜肉末 冬瓜Q絞肉S-煮	四彩時蔬 腐皮絲芹菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 玉米巧達濃湯 玉米粒S雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.6	2.5	2.2	2.5		747
5	五	燕麥飯	海結滷肉 肉丁S海帶絲青蘿干-滷	沙茶福州丸 福州丸S木耳Q紅蘿蔔Q雞蛋Q筍T-煮	茄汁燉洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燒	有機蔬菜 大瓜雞丁湯 大黃瓜Q雞丁S	5.8	2.5	2	2.7		765
8	一	什錦炒麵	塔香腿排 雞腿排S-滷	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	高麗炒鮮菇 高麗菜Q鮮菇Q木耳Q-煮	產銷履歷 結頭排骨湯 結頭菜Q排骨S	5.7	2.4	2	2.5		748
9	二	糙米飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	黑椒炒芽菜 豆芽菜Q紅蘿蔔Q韭菜Q-炒	有機蔬菜 味噌海芽湯 海帶芽小魚干	5.6	2.5	2	2.7	1	811
11	四	香Q白飯	南瓜咖哩魚 魚丁Q南瓜Q洋蔥Q-煮	滷蛋干丁肉末 雞蛋絞肉S碎干丁-滷	蒜香海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.8	2.5	2	2.5		756
12	五	胚芽米飯	醬燒雞腿 雞腿S-燒	打拋肉 蕃茄Q絞肉S洋蔥Q九層塔S-炒	鮮菇瓠瓜 瓠瓜Q鮮菇Q-煮	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐木耳Q紅蘿蔔Q雞蛋Q筍T	5.6	2.5	2.2	2.5		747
15	一	什穀米飯	泡菜肉片 肉片S太白菜Q-煮	玉米雞蓉 玉米粒S雞絞肉S毛豆S-炒	三杯麵腸 麵腸九層塔Q-炒	產銷履歷 山藥排骨湯 山藥Q排骨S	5.7	2.5	2	2.5		749
16	二	海苔肉鬆飯	迷迭香雞腿 雞腿S-滷	紅麴肉燥 豆薯Q絞肉S-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q毛豆S-炒	有機蔬菜 地瓜湯 地瓜QQ圓	5.8	2.5	2.1	2.5	1	819
18	四	燕麥飯	豆瓣魚丁 魚丁Q豆腐-煮	酥炸雙拼 雞柳條S鮭魚丸S-炸	蒜香洋芋 馬鈴薯Q絞肉S-煮	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.8	2.5	2	2.7		765
19	五	香Q白飯	照燒雞丁 雞丁S洋蔥Q-煮	螞蟻上樹 冬菇絞肉S高麗菜Q-炒	焗汁青花菜 青花菜S鮮菇Q洋蔥Q-煮	有機蔬菜 刺瓜排骨湯 大黃瓜Q金針菇Q排骨S	5.6	2.5	2.1	2.5		745
22	一	糙米飯	薑燒味噌肉片 肉片S洋蔥Q-燒	韓式豆腐煲 豆腐絞肉S-煮	鮮菇白菜 白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷 芙蓉濃湯 玉米粒S雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.7	2.4	2	2.5		748
23	二	香Q白飯	奶香南瓜雞 雞丁S南瓜Q紅蘿蔔Q-煮	蒜泥肉片 肉片S豆芽菜Q-煮	雪蓮子麵筋 雪蓮子麵筋球-煮	有機蔬菜 佛手肉片湯 佛手瓜Q肉片S	5.8	2.5	2	2.7	1	825
25	四	香Q白飯	五香棒腿 雞腿S-滷	金黃肉末 玉米粒S絞肉S毛豆S-煮	塔香海龍 海龍紅蘿蔔Q九層塔Q-炒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐柴魚片	5.8	2.5	2	2.5		756
26	五	胚芽米飯	炸魚排 魚排Q-炸	番茄炒蛋 番茄Q雞蛋Q-炒	滷雙味 茼蒿丁Q麵線-煮	有機蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜Q排骨S	5.5	2.5	2	2.7		744
29	一	麥片飯	義式燉肉 肉丁S洋蔥Q-燉	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	干片小炒 干片肉絲S木耳Q-炒	產銷履歷 香菇雞湯 蘿蔔Q香菇Q雞丁S	5.6	2.4	2.2	2.5		740
30	二	肉燥乾麵	蠔香雞翅 雞翅S-滷	豆沙包 豆沙包S-蒸	黃瓜魚丸 大黃瓜Q魚丸S-煮	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米粒S雞蛋Q	5.7	2.5	2	2.5	1	889

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用履歷米供餐，每週二提供水果、11/2(二)提供黑豆奶。 營養師 劉容均、鄭雅芸

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：台灣農產生產追溯 (T)：產地-台灣

低年級菜單

2	二	蔬食日 香Q白飯	三杯豆干 豆干九層塔Q-燒	玉米炒蛋 玉米粒S雞蛋Q-炒	白菜滷 大白菜Q肉絲S木耳Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔Q肉片S芹菜Q	4.1	2.3	2	2.5	1	682
9	二	糙米飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	黑椒炒芽菜 豆芽菜Q紅蘿蔔Q韭菜Q-炒	有機蔬菜 味噌海芽湯 海帶芽小魚干	4	2.4	2	2.7	1	692
16	二	海苔肉鬆飯	迷迭香雞腿 雞腿S-滷	紅麴肉燥 豆薯Q絞肉S-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q毛豆S-炒	有機蔬菜 地瓜湯 地瓜QQ圓	4	2.5	2.1	2.5	1	693
23	二	香Q白飯	奶香南瓜雞 雞丁S南瓜Q紅蘿蔔Q-煮	蒜泥肉片 肉片S豆芽菜Q-煮	雪蓮子麵筋 雪蓮子麵筋球-煮	有機蔬菜 佛手肉片湯 佛手瓜Q肉片S	4.1	2.4	2	2.5	1	690
30	二	肉燥乾麵	蠔香雞翅 雞翅S-滷	豆沙包 豆沙包S-蒸	黃瓜魚丸 大黃瓜Q魚丸S-煮	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米粒S雞蛋Q	4.2	2.4	2	2.5	1	697