

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	附餐	全穀雜糧類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量	章Q 請款
11/1	一	白飯	蔥爆魚丁 洋蔥Q、水鯊魚丁Q、炒	香菇青菜 香菇、青菜Q、炒	客家小炒 豆干、肉絲Q、炒	產銷履歷	白玉大骨湯 白蘿蔔、大骨、煮		5.3	2.4	2	2.5	714	0
11/2	二	炒飯 蔬食日	蒸蛋 雞蛋Q、蒸	肉絲青菜 肉絲Q、青菜Q、炒	雞塊*2 雞塊C、炸	有機蔬菜	小魚豆腐湯 小魚乾、豆腐、煮	水果	5.4	2.5	2	2.4	724	0
11/4	四	紫米飯	燒烤雞翅 雞翅C、烤	泰式打拋豬 絞肉Q、九層塔、炒	洋蔥炒蛋 洋蔥Q、雞蛋Q、炒	有機蔬菜	和風鮮菇湯 菇、玉米段、蔬菜、煮		5.3	2.5	2	2.3	712	0
11/5	五	白飯	蒙古烤肉片 肉片C、炒	雞丁燒油腐 雞丁C、油豆腐、炒	菇菇鮮瓜 金針菇Q、瓜Q、炒	有機蔬菜	羅宋湯 蔬菜、雞蛋、煮		5.5	2.5	2	2.3	726	0
11/8	一	小米飯	美式烤雞腿 雞腿C、烤	乾丁小魚 豆乾丁、小魚乾、炒	白玉燒肉 白蘿蔔Q、豬肉、炒	產銷履歷	冬瓜薑絲湯 冬瓜、薑、煮		5.3	2.5	2	2.4	717	0
11/9	二	白飯	香酥魚排 魚排Q、炸	肉燥豆腐 絞肉Q、豆腐、炒	彩蔬雞柳 蔬菜Q、雞柳Q、炒	有機蔬菜	洋芋大骨湯 馬鈴薯、大骨、煮	水果	5.3	2.4	2	2.5	714	0
11/11	四	白飯	杏菇燒雞 杏鮑菇Q、雞丁C、炒	肉絲青菜 肉絲Q、青菜Q、炒	紅絲蛋 胡蘿蔔Q、雞蛋Q、炒	有機蔬菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑絲、煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
11/12	五	麥片飯	泡菜燒肉片 高麗菜Q、肉片Q、炒	水晶粉絲 冬粉、絞肉Q、炒	玉米餅雙拼 可樂餅C、雞塊C、炸	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米粒、雞蛋、馬鈴薯、胡蘿蔔、煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
11/15	一	白飯	咖哩魚丁 水鯊魚丁Q、煮	翡翠燒賣 燒賣C、蒸	竹筍燜肉 竹筍Q、豬肉Q、炒	產銷履歷	味噌豆腐湯 味噌、豆腐、煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
11/16	二	黑芝麻飯	黑胡椒肉排 豬肉排C、煮	五更豆腐 豆腐、豬肉Q、蔬菜Q、煮	蛋酥青菜 雞蛋Q、青菜Q、炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、煮	水果	5.4	2.4	2	2.5	721	0
11/18	四	義大利麵	滷雞腿 雞腿C、滷	番茄玉米 番茄Q、玉米粒Q、炒	芝麻球 芝麻球C、炸	有機蔬菜	海結薑絲湯 海帶結、薑絲、煮		5.4	2.4	2	2.3	712	0
11/19	五	白飯	鹹酥雞 雞丁C、九層塔、炸	洋蔥肉絲 洋蔥Q、肉絲Q、炒	大根燒 白蘿蔔Q、豬肉Q、燒	有機蔬菜	薏仁大骨湯 薏仁、蔬菜、煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
11/22	一	糙米飯	烤肉醬燒肉片 肉片Q、燒	肉絲南瓜 肉絲Q、南瓜Q、炒	金針菇豆皮白菜 金針菇Q、大白菜Q、豆皮、炒	產銷履歷	蔬菜豆腐湯 蔬菜、豆腐、煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
11/23	二	白飯	紅燒雞翅 雞翅C、紅燒	和風炒肉片 肉片Q、蔬菜Q、炒	芝麻敏豆 敏豆Q、炒	有機蔬菜	鮮筍大骨湯 竹筍、大骨、煮	水果	5.4	2.4	2	2.5	721	0
11/25	四	白飯	宮保魚 魚丁、炒	鐵板豆腐 豆腐、絞肉Q、炒	獅子頭白菜滷 大白菜Q、獅子頭C、滷	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜、白蘿蔔、煮		5.4	2.4	2	2.3	712	0
11/26	五	薏仁飯	蔥燒豬排 豬排C、滷	毛豆雞柳 毛豆C、雞柳C、炒	海帶三絲 海帶、白乾絲、芹菜Q、炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、雞蛋、馬鈴薯、胡蘿蔔、煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
11/29	一	白飯	鳳梨排骨 鳳梨、排骨Q、煮	玉米絞肉 玉米粒Q、絞肉Q、炒	香菇高麗 香菇Q、高麗菜Q、炒	產銷履歷	冬瓜大骨湯 冬瓜、大骨、煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
11/30	二	肉鬆飯	花枝排 花枝排C、炸	油瓜碎乾絞肉 絞肉Q、油瓜、碎豆干、炒	開陽青菜 蝦米、青菜Q、炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米、煮	水果	5.3	2.4	2	2.4	709	0

*本菜單中含有過敏原物質(例:海鮮類、雞蛋、乳製品、堅果類等)，請注意食用

營養師 李景惠