

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	飲料	點心	水果	甜點	
11/1	五	11/1(五) 運動會補假一天										
11/4	一	地瓜飯	鐵板魚丁 燒：鮭魚丁Q,洋蔥Q,彩椒Q	玉米四喜 燒：玉米Q,洋芋Q,毛豆T,紅蘿蔔Q,絞肉S	茄汁黑輪 炒：黑輪Q,芝麻	履歷蔬菜	涼薯肉片湯 豆薯Q,肉片S		6	2	2	8
11/5	二	五穀飯	韓式炸雞 炸：雞丁S,洋蔥,芝麻	蔥燒板豆腐 燒：板豆腐,青蔥	海帶三絲 燒：芹菜Q,海帶絲,肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	蔬菜粉絲湯 冬粉,大白菜Q,肉絲S		6	2	2	8
11/6	三	古早味肉燥飯	蜜汁燒豬 燒：豬排S	雞塊X2 炸：雞塊S	鹽水時蔬 煮：高麗菜Q,紅蘿蔔Q,金針菇Q	季節蔬菜	燒仙草 燒仙草原汁,花豆,綠豆		6	2	2	8
11/7	四	薏仁飯	暖胃麻油雞 燒：雞丁S,杏鮑菇Q,麻油	椰漿咖哩肉片 炒：洋蔥Q,豬肉片S,椰漿粉	蝦米扁蒲 燒：扁蒲Q,蝦米	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,小薏仁,肉片S		6	2	2	8
11/8	五	白飯	紅燒豬腳 滷：豬腳丁S,豬肉丁S,筍干	番茄炒蛋 炒：番茄Q,蛋Q	鐵板銀芽 炒：綠豆芽Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	有機蔬菜	薑絲蕈菇湯 鴻喜菇Q,肉絲S,昆布結,薑絲		6	2	2	8
11/11	一	麥片飯	虱目魚排 炸：虱目魚排Q	麻婆燒豆腐 燒：豬絞肉S,豆腐	珍菇絲瓜 煮：金針菇Q,絲瓜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	蘿蔔雞湯 杏鮑菇Q,雞丁S,白蘿蔔Q		6	2	2	8
11/12	二	蕎麥飯	香滷燉豬 燉：肉丁S,白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q	茄汁福州丸 燒：福州丸S,洋芋Q,毛豆T	四季炒肉 燒：敏豆T,玉米Q,絞肉S	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐,味噌,海帶芽		6	2	2	8
11/13	三	蘑菇青醬義大利麵	義式腿排 燒：雞排S	醬燒結頭菜 炒：結頭菜Q,紅蘿蔔Q	蒜香白花椰 炒：白花椰S,彩椒Q	季節蔬菜	可可燕麥奶 可可粉,燕麥粒,奶粉		6	2	2	8
11/14	四	黑芝麻飯	豬肉壽喜燒 燒：豬肉S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	香蔥脆圍蛋 炒：蛋Q,碎圍,青蔥	清炒大瓜 煮：大瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	筍片排骨湯 筍,排骨S		6	2	2	8
11/15	五	白飯	辛香咖哩雞 煮：雞丁S,馬鈴薯Q,毛豆T,紅蘿蔔Q,洋蔥Q	高麗粉絲 炒：高麗菜Q,絞肉S,冬粉,花生	鮮脆海筍香 燒：筍Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,海帶絲	有機蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋Q,番茄Q		6	2	2	8
11/18	一	玉米飯	梅干燒肉 燒：梅干菜,肉丁S	客家小炒 炒：豆干,韭菜Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	鮮菇花椰 燒：花椰菜S,香菇Q	履歷蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片S		6	2	2	8
11/19	二	糙米飯	茄汁魚丁 燒：旗魚丁Q,番茄Q,洋蔥Q	香蔥紅絲炒蛋 炒：蛋Q,紅蘿蔔Q,青蔥	蘿蔔佃煮 滷：白蘿蔔Q,海帶結,豆皮結,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	養生排骨湯 紅棗,牛蒡Q,杏鮑菇Q,龍骨S		6	2	2	8
11/20	三	主廚蛋炒飯	蔥油雞排 燒：雞排S,青蔥	彩燴天婦羅 燒：彩椒Q,天婦羅Q	蒜炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	季節蔬菜	麥粒冬瓜茶 蕎麥粒,粉條,冬瓜糖磚		6	2	2	8
11/21	四	白飯	糖醋滷排骨 滷：豬肉S,排骨丁S,洋蔥Q	毛豆干丁 燒：豆干丁,玉米S,紅蘿蔔Q,毛豆T	鹹冬瓜肉燥 燒：冬瓜Q,絞肉S,鹹冬瓜	有機蔬菜	酸辣湯 筍,豆腐,蛋Q,木耳Q,紅蘿蔔Q		6	2	2	8
11/22	五	紅藜飯	花椒川麻雞 炒：雞丁S,洋蔥Q,花椒,油花生	海味小瓜炒 炒：小瓜Q,肉片S,紅蘿蔔Q,海帶芽	紅燒杏菇洋芋 燒：杏鮑菇Q,洋芋Q	有機蔬菜	針菇燉湯 金針菇Q,高麗菜Q,肉絲S,紅蘿蔔Q		6	2	2	8
11/25	一	白飯 (蔬食日)	沙茶干丁 燒：絞肉S,豆干丁,白芝麻	起司總匯蛋 炒：紅蘿蔔Q,蛋Q,洋芋Q,香菇Q,乳酪絲	腰果椒鹽麵腸 炒：麵腸片,腰果	履歷蔬菜	甜薯湯 刈薯Q,皮絲,鴻喜菇Q	豆奶	6	2	2	8
11/26	二	麥片飯	爆炒三杯雞 炒：雞丁S,蒜頭,九層塔	高麗菜淋肉燥 炒：高麗菜Q,絞肉S,紅蘿蔔Q	麻香筍茸 燒：筍,梅乾菜	有機蔬菜	羅宋湯 番茄Q,洋蔥Q,芹菜Q,肉片S		6	2	2	8
11/27	三	台式炒麵	紅醬肉排 燒：豬排S	蒜味蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕,蒜泥	黃芽五柳絲 煮：黃豆芽Q,豆包,紅蘿蔔Q,香菇Q,肉絲S,海帶	季節蔬菜	摩摩喳喳 芋頭Q,西谷米,地瓜T,奶粉		6	2	2	8
11/28	四	燕麥飯	蠔油醬爆魚 炒：鮭魚丁Q,洋蔥Q,彩椒Q	紅燒冬瓜 煮：冬瓜Q,絞肉S,香菜	奶焗白菜 煮：大白菜Q,香菇Q,玉米S,紅蘿蔔Q,奶粉	有機蔬菜	四神湯 大薏仁,山藥Q,馬鈴薯Q,當歸,排骨S		6	2	2	8
11/29	五	紫米飯	日式炸豬排 炸：豬排S	絞肉干丁 燒：絞肉S,豆干丁,蔥	什錦結頭菜 炒：結頭菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	味噌海芽湯 乾海帶芽,味噌,金針菇Q		6	2	2	8

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品。菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品, (Q)表示生產追溯QR code, (T)表示產銷履歷

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:11/25

營養師:沈凱瑋、張韻瑩、梁蘊萱、曾芳瑩