

日期	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	附餐	魚類	豆類	蛋類	熱量
11/1	五	11/1(五)運動會補假一天											
11/4	一	地瓜飯	芝麻豆包 燒：豆包、芝麻	玉米三丁 燒：玉米S、毛豆T、紅蘿蔔Q、香菇Q	瓜仔素燥 燒：蔴冬瓜、碎瓜、冬瓜Q、麵輪	燒蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕	蠔油地瓜葉 炒：地瓜葉Q	履歷蔬菜 涼薯鮮菇湯 豆薯Q、鴻喜菇Q		62.8	22.5	28.6	
11/5	二	五穀飯	紅燒板豆腐 燒：豆腐	芹香海帶絲 燒：芹菜Q、海帶、紅蘿蔔Q	關東煮 燒：杏鮑菇Q、白蘿蔔Q、茼蒿	麻油高麗菜 炒：高麗菜Q、木耳Q、薑絲、蛋	南瓜絲餅 炸：南瓜Q、黑白芝麻	有機蔬菜 蔬菜粉絲湯 冬粉、大白菜Q、紅蘿蔔Q		62.2	22.8	59.5	28.6
11/6	三	香菇素肉燥飯	醬燒豆腸 燒：香菇Q、豆腐	鹽水時蔬 煮：高麗菜Q、金針菇Q、香油	醬燒紫茄 燒：茄子Q	枸杞菠菜 炒：菠菜T、枸杞	紅豆包 蒸：紅豆包S	季節蔬菜 燒仙草 燒仙草原汁、花豆、綠豆		62.2	22.8	68.4	59.5
11/7	四	薏仁飯	照燒油腐 燒：油豆腐	香炒干丁 炒：干丁、紅蘿蔔Q、素肉	雙色山藥 燒：白、紫山藥Q	脆炒扁蒲蛋 炒：扁蒲Q、蛋Q	香菇萵苣 炒：萵苣Q、香菇Q	有機蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜Q、小薏仁		62.2	22.8	68.5	59.7
11/8	五	白飯	醬燒烤麩 燒：烤麩、毛豆T、香菇Q	西紅柿炒豆皮 炒：番茄Q、豆皮	豆豉彩椒 炒：豆豉、彩椒Q	鐵板銀芽 炒：綠豆芽Q、紅蘿蔔Q、芹菜Q	蜜汁芋頭 燒：芋頭Q、芝麻	有機蔬菜 薑絲薑菇湯 昆布、鴻喜菇Q、薑絲		62.2	22.8	59.5	79.7
11/11	一	麥片飯	原味蒸蛋 蒸：蛋Q	麻婆燒豆腐 香菇Q、豆腐	腰果玉米 炒：腰果、玉米粒S、毛豆T	銀耳絲瓜 煮：銀耳、絲瓜Q	椒鹽地瓜條 炸：地瓜條Q	履歷蔬菜 白玉鮮菇湯 白蘿蔔Q、杏鮑菇Q		62.2	22.8	68.5	79.7
11/12	二	糙米飯	醬燒豆干 炒：豆干、牛蒡Q	沙茶粉絲 炒：芹菜Q、紅蘿蔔Q、粉絲	玉筍鴻喜菇 炒：玉米筍Q、鴻喜菇Q、紅蘿蔔Q	大白燒角螺 燒：大白菜Q、角螺	芝香四季豆 燒：敏豆T、芝麻	有機蔬菜 日式豆腐湯 豆腐、味噌、海帶芽		62.2	22.8	58.4	81.5
11/13	三	蔬菜炒麵	豆瓣素雞片 炒：素雞片	當歸杏鮑菇 炒：杏鮑菇Q、鴻喜菇Q	醬燒結頭菜 炒：結頭菜Q、紅蘿蔔Q	雙色花椰 炒：白花椰S、青花椰S	枸杞雪裡紅 炒：枸杞、雪裡紅	季節蔬菜 可可燕麥 可可粉、燕麥粒		62.2	22.8	69.4	81.5
11/14	四	黑芝麻飯	茄汁腐竹 燒：番茄Q、腐竹	豆豉脆圍 炒：碎圍、豆豉	高麗粉絲蛋 炒：高麗菜Q、冬粉、蛋Q	涼拌雙耳 拌：黑木耳Q、乾白木耳	大瓜封 煮：大瓜Q、豆腐、香菇Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 筍片湯 筍、秀珍菇Q		62.2	22.8	68.4	81.5
11/15	五	白飯	豆酥燒豆腐 燒：豆酥、豆腐	珍肉炒銀羅 炒：白蘿蔔Q、素火腿、乾香菇	咖哩南瓜 煮：紅蘿蔔Q、南瓜Q、毛豆T	炒地瓜葉 炒：地瓜葉Q	素炒筍 燒：筍、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜 番茄鮮菇湯 番茄Q、美白菇Q		62.2	22.8	68.5	81.7
11/18	一	玉米飯	紅燒蘭花干 燒：蘭花干	雪蓮燒玉米 燒：雪蓮子、玉米S、紅蘿蔔Q	木耳皮絲蛋 炒：紅蘿蔔Q、木耳Q、豆皮絲、蛋Q	鮮菇花椰 燒：花椰菜S、香菇Q	豆豉青椒 炒：青椒Q、豆豉	履歷蔬菜 酸菜湯 酸菜Q、鴻喜菇Q		62.2	22.8	59.5	79.7
11/19	二	白飯	豆腐咖哩 燒：凍豆腐、洋芋Q、紅蘿蔔Q、毛豆T	香菇麵輪 燒：香菇Q、麵輪	炒空心菜 炒：空心菜T	蘿蔔佃煮 滷：紅白蘿蔔Q、海帶結、豆皮結	脆炸金幣餅 炸：玉米餅S	有機蔬菜 養生湯 紅棗、牛蒡Q、杏鮑菇Q		62.2	22.8	58.4	81.5
11/20	三	芹香炒飯	蠔油豆腸 炒：彩椒Q、豆腐	沙茶紫米糕 燒：紫米糕	甜椒腐皮 炒：甜椒Q、豆皮	炒佛手瓜 燒：佛手瓜Q、香菇Q、紅蘿蔔Q、豆皮、蛋Q	彩燴天婦羅 燒：彩椒Q、素天婦羅	季節蔬菜 麥粒冬瓜茶 蕎麥粒、粉條、冬瓜糖磚		62.2	22.8	59.5	81.6
11/21	四	白飯	香滷嫩油腐 燒：嫩油豆腐	毛豆干丁 燒：豆干丁、玉米S、毛豆T	脆炒蕪菁 炒：結頭菜Q、紅蘿蔔Q	醬燒冬瓜 燒：冬瓜Q、乾香菇	蔬菜餅 炸：高麗菜Q、地瓜T、黑白芝麻	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐、筍、木耳Q、紅蘿蔔Q		62.2	22.8	68.4	81.7
11/22	五	紅藜飯	花生四分干 燒：豆干、水煮花生	羅漢齋 炒：大白菜Q、木耳Q、香菇Q、紅蘿蔔Q、腐竹	梅干苦瓜 燒：梅干菜、苦瓜Q	杏菇洋芋 燒：杏鮑菇Q、洋芋Q	蠔油芥藍 炒：芥藍Q	有機蔬菜 針菇燉湯 金針菇Q、高麗菜Q、紅蘿蔔Q		62.2	22.8	58.4	81.5
11/25	一	白飯	腰果椒鹽百頁 炒：百頁、腰果	長豆秀珍菇 炒：長豆Q、秀珍菇Q	炸醬干丁 燒：豆干丁、白芝麻	彩椒白花椰 炒：白花椰S、彩椒Q	香滷海結 滷：海帶結	履歷蔬菜 甜薯湯 刈薯Q、皮絲、鴻喜菇Q	豆奶	62.2	22.8	59.5	79.7
11/26	二	麥片飯	五香豆包 燒：豆包	干鍋高麗 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q	炒皇帝豆 炒：皇帝豆	酥炸雙菇 炸：杏鮑菇Q、香菇Q	麻辣筍茸 燒：筍、梅乾菜	有機蔬菜 羅宋湯 番茄Q、鮑魚菇Q、芹菜Q		62.2	22.8	58.4	81.5
11/27	三	台式炒麵	香Q滷蛋 滷：蛋S	黃芽柳絲 燒：黃豆芽Q、紅蘿蔔Q、香菇Q	蠔油秋葵 炒：秋葵Q	小瓜玉米筍 炒：小瓜Q、玉米筍Q	蜜汁南瓜 燒：南瓜Q、枸杞	季節蔬菜 地瓜芋頭暖飲 芋頭Q、地瓜T、西谷米、黑糖		62.2	22.8	68.4	81.7
11/28	四	燕麥飯	塔香麵腸 煮：麵腸、九層塔	枸杞冬瓜 煮：冬瓜Q、枸杞	鹹香季豆 炒：敏豆Q、紅蘿蔔Q	焗白菜 煮：香菇Q、大白菜Q、玉米S	芝麻木耳 燒：木耳Q、白芝麻、蛋Q	有機蔬菜 四神湯 大薏仁、山藥Q、洋芋Q、當歸		62.2	22.8	58.4	81.5
11/29	五	紫米飯	蜜汁素肚 燒：素肚、香菇Q	咖哩洋芋 燒：洋芋Q、紅蘿蔔Q	什錦結頭菜 炒：結頭菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	肉燥干丁 燒：豆干丁、乾香菇、紅蘿蔔Q	芹香海帶絲 炒：白豆干絲、海帶絲、芹菜Q	有機蔬菜 味噌湯 海帶芽、味噌、金針菇Q		62.2	22.8	58.6	81.7

★ 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:沈凱瑄、張韻瑩、梁蘊萱、曾芳瑩