



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	五	運動會補假									
4	一	糙米飯	紅燒魚 魚丁Q洋蔥Q-燒	田園玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆履歷絞肉S-煮	麥香雞 雞胸堡S-炸	產銷履歷 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁S	6.8	2.5	2	3.2	858
5	二	香Q白飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	塔香打拋豬 洋蔥Q蕃茄Q絞肉S-煮	有機蔬菜 洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.5	2.4	2	3	820
6	三	義大利麵	香酥豬排 豬排S-炸	沙茶滷味 豆干素肚-滷	木耳敏豆 敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q-炒	季節青菜 銀耳甜湯 白木耳	6.5	2.5	2	3.3	841
7	四	胚芽米飯	麻油雞 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	柴香丸子燒x2 魷魚丸S-燒	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 刺瓜排骨湯 黃瓜Q排骨S	6.5	2.4	2	3.2	829
8	五	小米飯	海帶燒肉 肉丁S海帶結紅蘿蔔Q-燒	咖哩冬粉 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	蕃茄炒蛋 豆腐蕃茄Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜 香菇雞湯 蘿蔔Q雞丁S香菇Q	6.8	2.5	2	3	849
11	一	麥片飯	照燒雞丁 雞丁S洋蔥Q-煮	白醬洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q通心粉絞肉S-煮	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.8	2.5	2	3	849
12	二	香Q白飯	蘿蔔豬腩 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔Q-燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	什炒黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	有機蔬菜 和風時蔬湯 高麗菜Q鮮菇Q	6.5	2.4	2	3	820
13	三	炒飯	五香雞翅 雞翅S-滷	冬瓜肉末 冬瓜Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮	海山醬什錦 黑輪Q貢丸S-煮	季節青菜 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.7	2.5	2	3	842
14	四	糙米飯	黃金魚排 魚排Q-炸	紅蔥油腐 油腐絞肉S-煮	蒜香高麗 高麗菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.5	2.5	2	3.3	841
15	五	燕麥飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	鍋燒海結 海帶結筍T紅蘿蔔Q-燒	彩繪福州丸 福州丸S紅蘿蔔Q玉米粒Q雞蛋Q-煮	有機蔬菜 結頭菜湯 結頭菜Q肉絲S	6.7	2.4	2	3	834
18	一	五穀米飯	三杯雞 雞丁S豆干-煮	鮮繪玉米 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	砂鍋白菜 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷 肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.8	2.4	2	3	841
19	二	胚芽米飯	筍香燉肉 肉丁S筍T-燉	雞塊x2 雞塊S-炸	香拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 黃瓜雞丁湯 黃瓜Q雞丁S	6.5	2.5	2	3.2	837
20	三	茄汁螺旋麵	酥炸雞腿 雞腿S-炸	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔Q昆布捲香菇Q-燒	滷味燙 高麗菜Q肉片S豆管金針筍Q-滷	季節青菜 黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	6.5	2.5	2	3.2	837
21	四	麥片飯	塔香魚丁 魚丁Q-燒	鮮炒時瓜 佛手瓜Q木耳Q肉羹S紅蘿蔔Q-炒	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	有機蔬菜 芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	6.5	2.6	2	3	835
22	五	香Q白飯	白醬燉胸丁 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	翠綠時蔬 小黃瓜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	魚香炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q絞肉S-炒	有機蔬菜 日式白玉湯 蘿蔔Q海帶芽	6.7	2.4	2	3	834
25	一	蔬食日 胚芽米飯	甜醬雙味 油腐蘿蔔Q-煮	紅蔥肉燥 絞肉S-煮	香酥海鮮排 魷魚排S-炸	產銷履歷 冬瓜湯 冬瓜Q雞丁S	6.5	2.6	2	3.3	849
26	二	糙米飯	打拋肉片 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	木耳扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 大頭菜排骨湯 大頭菜Q排骨S	6.7	2.4	2	3	834
27	三	油飯	蠔香雞翅 雞翅S-滷	薑味海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	筍炒什錦 筍T魷魚羹S紅蘿蔔Q-煮	季節青菜 紅豆紫米湯 紅豆履歷紫米	6.5	2.4	2	3	820
28	四	燕麥飯	金黃燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	蒜味豆干 豆干-煮	蛋香白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 味噌小魚湯 小魚干海帶芽	6.7	2.5	2	3	842
29	五	小米飯	匈牙利魚丁 魚丁Q洋蔥Q甜椒Q-煮	豆仁枕瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S-煮	有機蔬菜 柴香羹湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q木耳Q肉羹S雞蛋Q	6.8	2.4	2	3	841
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。											
★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。											
★三章1Q豆奶日：11/25(一)。											
(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣											