



會稽國中114.11月午餐菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜				季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋白	蔬菜類	油脂類	熱量	
1	六	運動會 香Q白飯	醬燒豆包 豆包-燒	番茄腐竹 腐竹番茄Q-煮	素瓜仔肉 素絞肉碎瓜-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	紅仁高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	鮮菇黃瓜湯 黃瓜Q鮮菇Q	6.7	2.5	2	3	842	
3	一	燕麥飯	大溪黑豆干 黑豆干-燒	糖醋蓮藕 蓮藕Q紅蘿蔔履歷-炒	香滷蘭花干 蘭花干Q紅蘿蔔履歷-煮	鮮燴時瓜 大黃瓜Q腐竹Q紅蘿蔔履歷-炒	炒什菇 香菇Q金針菇Q鮑魚菇Q-炒	產銷履歷	四神湯 馬鈴薯Q薏仁	6.8	2.4	2.3	3	849	
4	二	香Q白飯	蠣香嫩油腐 嫩油腐-滷	薑炒藻唇片 藻唇片Q紅蘿蔔履歷-煮	炒牛蒡 牛蒡Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	紫茄麵腸 茄子Q麵腸-燒	堅果彩椒雙味 杏仁果甜椒Q蒟蒻-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷	6.6	2.4	2.3	3	835	
5	三	小米飯	滷香世家 豆干素肚酸白菜T-滷	芹香什錦 芹菜Q腐皮絲木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	黑椒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔履歷-炒	蔬菜排 蔬菜排-煎	醬燒豆腸 豆腸-燒	季節青菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.5	2.5	2.2	3	833	
6	四	糙米飯	千片小炒 千片紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	豆瓣筍莢 筍莢T-炒	酸甜豆包 豆包-燒	炒海帶 海帶-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷	6.6	2.5	2.3	3	842	
7	五	運動會補假一天													

10	一	香Q白飯	銀蘿烤麩 烤麩蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-煮	栗子白菜 大白菜Q紅蘿蔔履歷栗子-煮	炸醬干丁 干丁毛豆履歷-煮	素棒腿 素棒腿-燒	茄汁豆腐 豆腐番茄Q-煮	產銷履歷	結頭菜湯 結頭菜Q素香姑頭	6.5	2.4	2.4	3	830
11	二	糙米飯	五香豆干x2 五香豆干-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	小瓜素雞 小黃瓜Q素雞-炒	滷海結 海帶結Q紅蘿蔔履歷-煮	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	有機蔬菜	榨菜素肉絲湯 榨菜T素肉絲	6.7	2.4	2.3	3	842
12	三	炒飯	三杯油腐 油腐-煮	鮮炒扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷腐皮絲-炒	青椒炒干片 青椒Q干片-炒	薑味南瓜 南瓜Q-煮	五柳豆包 豆包Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	季節青菜	銀耳甜湯 白木耳	6.5	2.5	2.2	3	833
13	四	小米飯	糖醋豆腸 豆腸-燒	豆仁冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔履歷毛豆履歷-煮	油菜腐竹 油菜履歷腐竹-炒	枸杞山藥 山藥Q-煮	玉筍什蔬 白花菜S青花菜S玉米筍Q-炒	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯Q豆管	6.8	2.4	2.3	3	849
14	五	燕麥飯	素昌旺 豆腐麵腸酸菜T-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	蛋香高麗 雞蛋Q高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	鍋燒什錦 豆干筍T麵輪紅蘿蔔履歷-燒	牛蒡排 牛蒡-燒	有機蔬菜	田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷	7	2.5	2.2	3	868

17	一	胚芽米飯	客家小炒 干片芹菜Q紅蘿蔔履歷-炒	素香肉骨茶 皮絲蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-燉	鮮蔬黃瓜 黃瓜Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷-煮	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	產銷履歷	金針木耳湯 乾金針T木耳Q	6.6	2.4	2.2	3.2	841
18	二	什穀米飯	滷三角油腐 三角油腐-滷	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	燒大頭菜 結頭菜Q素香姑頭紅蘿蔔履歷-燒	糖醋腐竹 番茄Q腐竹-煮	杏香紅仁青花 杏仁果青花菜S紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	時蔬味噌湯 高麗菜Q紅蘿蔔履歷	6.6	2.3	2.3	3	827
19	三	香Q白飯	鐵板豆腐 豆腐紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	蔬炒彩絲 海帶絲木耳Q紅蘿蔔履歷芹菜Q-炒	蜜燒芋薯 地瓜履歷芋頭Q-燒	酸菜麵腸 麵腸酸菜T-炒	滷白干結 白干結紅蘿蔔履歷-滷	季節青菜	红豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶奶	7	2.4	2.2	3	860
20	四	糙米飯	醬香豆包包 豆包-燒	糖醋甜不辣 甜不辣-煮	芝麻炒什錦 芝麻紅蘿蔔履歷牛蒡Q木耳Q-炒	滷味燙 凍豆腐大白菜Q豆管-煮	彩椒蓮藕 蓮藕Q彩椒Q木耳Q-炒	有機蔬菜	時瓜湯 青木瓜Q鮮菇Q	6.8	2.4	2.2	3	846
21	五	麥片飯	塔香豆干 豆干-煮	素燒枕瓜 麵輪冬瓜Q-煮	茄汁洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔履歷-炒	香香滷蛋 雞蛋Q-滷	有機蔬菜	筍香羹湯 筍T木耳Q紅蘿蔔履歷豆腐	7	2.3	2.1	3	850

24	一	小米飯	家常油腐 油腐木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	麻香豆薯 豆薯Q豆管-煮	腰果彩繪玉米 腰果玉米粒Q紅蘿蔔履歷小黃瓜Q-煮	炒高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	沙茶素雞 素雞-炒	產銷履歷	海帶湯 海帶結	7	2.4	2.2	3	860
25	二	燕麥飯	四喜豆包包 豆包T蒟蒻毛豆履歷紅蘿蔔履歷-炒	油燜筍 筍T-煮	香酥地瓜椪 地瓜椪S-炸	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	時蔬炒山藥 山藥Q芹菜Q紅蘿蔔履歷玉米筍Q-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q素香姑頭	6.6	2.4	2.3	3.2	844
26	三	炒飯	蜜汁黑豆干 黑豆干-煮	韓式白菜 大白菜Q腐皮絲-煮	薑味海根 海帶根紅蘿蔔履歷-煮	紅燒茄子 茄子Q-燒	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	季節青菜	什穀甜湯 花豆綠豆薏仁Q圓	6.6	2.3	2.4	3	830
27	四	香Q白飯	鮑菇烤麩 烤麩鮑魚菇Q紅蘿蔔履歷-煮	木耳蒲瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	什錦素獅子頭 素獅子頭玉米粒Q紅蘿蔔履歷-煮	豆仁南瓜 南瓜Q毛豆履歷-煮	炒三絲 青椒Q千絲紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	大頭菜湯 大頭菜Q鮮菇Q	6.7	2.5	2.2	3	847
28	五	胚芽米飯	蠣油五香豆包包x2 五香豆干-燒	彩椒時蔬 白花菜S彩椒Q-炒	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷香菇Q蒟蒻小卷-煮	紅燒蘭花干 蘭花干Q紅蘿蔔履歷木耳Q-燒	甜芋頭塊 芋頭Q-煮	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐	6.6	2.5	2.3	3	842

*本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、謝依霓

*三章1Q豆奶日：11/24(一)。

(S) : CAS 台灣優良農產品標章 (Q) : 溯源農糧產品 (T) : 產地-台灣

※過敏源資訊：本菜單含「穀質穀物及其製品、大豆製品、堅果類及其製品」，對其過敏體質者請詳閱菜單。