



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	六	運動會香Q白飯	醬燒豆包	番茄腐竹	素瓜仔肉	玉米炒蛋	紅仁高麗菜	有機蔬菜	鮮菇黃瓜湯	6.7	2.5	2	3	842
			豆包-燒	腐竹番茄Q-煮	素絞肉碎瓜-煮	玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒		黃瓜Q鮮菇Q					
3	一	燕麥飯	大溪黑豆干	糖醋蓮藕	香滷蘭花干	鮮燴時瓜	炒什菇	產銷履歷	四神湯	6.8	2.4	2.3	3	849
			黑豆干-燒	蓮藕Q紅蘿蔔履歷-炒	蘭花干紅蘿蔔履歷-煮	大黃瓜Q腐竹紅蘿蔔履歷-炒	香菇Q金針菇Q鮑魚菇Q-炒		馬鈴薯Q薏仁					
4	二	香Q白飯	蠔香嫩油腐	薑炒藻唇片	炒牛蒡	紫茄麵腸	堅果彩椒雙味	有機蔬菜	蘿蔔湯	6.6	2.4	2.3	3	835
			嫩油腐-滷	藻唇片紅蘿蔔履歷-煮	牛蒡Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	茄子Q麵腸-燒	杏仁果甜椒Q茼蒿-炒		蘿蔔Q紅蘿蔔履歷					
5	三	小米飯	滷香世家	芹香什錦	黑椒薯絲	蔬菜排	醬燒豆腸	季節青菜	綠豆薏仁湯	6.5	2.5	2.2	3	833
			豆干素肚酸菜T-滷	芹菜Q腐皮絲木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	豆薯Q紅蘿蔔履歷-炒	蔬菜排-煎	豆腸-燒		綠豆薏仁					
6	四	糙米飯	干片小炒	鮮菇佛手	豆瓣筍茸	酸甜豆包	炒海帶	有機蔬菜	玉米濃湯	6.6	2.5	2.3	3	842
			干片紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	筍茸T-炒	豆包-燒	海茸-炒		玉米粒Q紅蘿蔔履歷					
7	五	運動會補假一天												
10	一	香Q白飯	銀蘿烤麩	栗子白菜	炸醬干丁	素棒腿	茄汁豆腐	產銷履歷	結頭菜湯	6.5	2.4	2.4	3	830
			烤麩蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-煮	大白菜Q紅蘿蔔履歷栗子-煮	干丁毛豆履歷-煮	素棒腿-燒	豆腐番茄Q-煮		結頭菜Q素香菇頭					
11	二	糙米飯	五香豆干x2	玉米炒蛋	小瓜素雞	滷海結	豉汁苦瓜	有機蔬菜	榨菜素肉絲湯	6.7	2.4	2.3	3	842
			五香豆干-煮	玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	小黃瓜Q素雞-炒	海帶結紅蘿蔔履歷-煮	苦瓜Q-煮		榨菜T素肉絲					
12	三	炒飯	三杯油腐	鮮炒扁蒲	青椒炒干片	薑味南瓜	五柳豆包	季節青菜	銀耳甜湯	6.5	2.5	2.2	3	833
			油腐-煮	扁蒲Q紅蘿蔔履歷腐皮絲-炒	青椒Q干片-炒	南瓜Q-煮	豆包芹Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮		白木耳					
13	四	小米飯	糖醋豆腸	豆仁冬瓜	油菜腐竹	枸杞山藥	玉筍什蔬	有機蔬菜	藥膳湯	6.8	2.4	2.3	3	849
			豆腸-燒	冬瓜Q紅蘿蔔履歷毛豆履歷-煮	油菜履歷腐竹-炒	山藥Q-煮	白花菜S青花菜S玉米筍Q-炒		豆薯Q豆管					
14	五	燕麥飯	素昌旺	咖哩洋芋	蛋香高麗	鍋燒什錦	牛蒡排	有機蔬菜	田園南瓜湯	7	2.5	2.2	3	868
			豆腐麵腸酸菜T-煮	馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	雞蛋Q高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	豆干筍T麵輪紅蘿蔔履歷-燒	牛蒡排-燒		南瓜Q紅蘿蔔履歷					
17	一	胚芽米飯	客家小炒	素香肉骨茶	鮮蔬黃瓜	麻婆豆腐	可樂餅	產銷履歷	金針木耳湯	6.6	2.4	2.2	3.2	841
			干片芹菜Q紅蘿蔔履歷-炒	皮絲蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-嫩	黃瓜Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷-煮	豆腐素絞肉-煮	可樂餅S-炸		乾金針T木耳Q					
18	二	什穀米飯	滷三角油腐	紅蘿蔔炒蛋	燒大頭菜	糖醋腐竹	杏香紅仁青花	有機蔬菜	時蔬味噌湯	6.6	2.3	2.3	3	827
			三角油腐-滷	雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	結頭菜Q素香菇頭紅蘿蔔履歷-燒	番茄Q腐竹-煮	杏仁果青花菜S紅蘿蔔履歷-煮		高麗菜Q紅蘿蔔履歷					
19	三	香Q白飯	鐵板豆腐	蔬炒彩絲	蜜燒芋薯	酸菜麵腸	滷白干結	季節青菜	紅豆烤奶	7	2.4	2.2	3	860
			豆腐紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	海帶絲木耳Q紅蘿蔔履歷芹菜Q-炒	地瓜履歷芋頭Q-燒	麵腸酸菜T-炒	白干結紅蘿蔔履歷-滷		紅豆履歷Q圓奶粉					
20	四	糙米飯	醬香豆包	糖醋甜不辣	芝麻炒什錦	滷味燙	彩椒蓮藕	有機蔬菜	時瓜湯	6.8	2.4	2.2	3	846
			豆包-燒	甜不辣-煮	芝麻紅蘿蔔履歷牛蒡Q木耳Q-炒	凍豆腐大白菜Q豆管-煮	蓮藕Q彩椒Q木耳Q-炒		青木瓜Q鮮菇Q					
21	五	麥片飯	塔香豆干	素燒枕瓜	茄汁洋芋	拌雜菜	香香滷蛋	有機蔬菜	筍香羹湯	7	2.3	2.1	3	850
			豆干-煮	麵輪冬瓜Q-煮	馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔履歷-炒	雞蛋Q-滷		筍T木耳Q紅蘿蔔履歷豆腐					
24	一	小米飯	家常油腐	麻香豆薯	腰果彩繪玉米	炒高麗菜	沙茶素雞	產銷履歷	海帶湯	7	2.4	2.2	3	860
			油腐木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	豆薯Q豆管-煮	腰果玉米粒Q紅蘿蔔履歷小黃瓜Q-煮	高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	素雞-炒		海帶結					
25	二	燕麥飯	四喜豆包丁	油燜筍	香酥地瓜槿	海山醬嫩油腐	時蔬炒山藥	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	6.6	2.4	2.3	3.2	844
			豆包丁茼蒿毛豆履歷紅蘿蔔履歷-炒	筍T-煮	地瓜槿S-炸	嫩油腐-煮	山藥Q芹菜Q紅蘿蔔履歷玉米筍Q-炒		冬瓜Q素香菇頭					
26	三	炒飯	蜜汁黑豆干	韓式白菜	薑味海根	紅燒茄子	鮮炒佛手	季節青菜	什穀甜湯	6.6	2.3	2.4	3	830
			黑豆干-煮	大白菜Q腐皮絲-煮	海帶根紅蘿蔔履歷-煮	茄子Q-燒	佛手瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒		花豆綠豆薏仁Q圓					
27	四	香Q白飯	鮑菇烤麩	木耳蒲瓜	什錦素獅子頭	豆仁南瓜	炒三絲	有機蔬菜	大頭菜湯	6.7	2.5	2.2	3	847
			烤麩鮑魚菇Q紅蘿蔔履歷-煮	蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	素獅子頭玉米粒Q紅蘿蔔履歷-煮	南瓜Q毛豆履歷-煮	青椒Q干絲紅蘿蔔履歷-炒		大頭菜Q鮮菇Q					
28	五	胚芽米飯	蠔油五香豆干x2	彩椒時蔬	大根燒	紅燒蘭花干	甜芋頭塊	有機蔬菜	日式豆腐湯	6.6	2.5	2.3	3	842
			五香豆干-燒	白花菜S彩椒Q-炒	蘿蔔Q紅蘿蔔履歷香菇Q茼蒿小卷-煮	蘭花干紅蘿蔔履歷木耳Q-燒	芋頭Q-煮		豆腐					
*本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。														
營養師 劉容均、謝依寬														
*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「麩質穀物及其製品、大豆製品、堅果類及其製品」，對其過敏體質者請詳閱菜單。														