

| 日期    | 星期 | 主食              | 主菜                                 | 單                              | 美味副菜                           | 蔬菜   | 湯品                               | 附餐 | 全穀雜糧 | 豆魚蛋奶 | 蔬菜類 | 油脂類 | 熱量  |
|-------|----|-----------------|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------|----------------------------------|----|------|------|-----|-----|-----|
| 11/1  | 六  | 海苔飯             | 美墨雞腿<br>燒雞腿S                       | 肉醬蒸蛋<br>蒸蛋Q, 絞肉S               | 蒜香高麗菜<br>炒高麗菜Q, 紅蘿蔔Q           | 有機蔬菜 | 四神湯<br>薏仁, 山藥Q, 洋芋Q, 當歸, 肉片S     |    | 6.6  | 2.2  | 2.2 | 2.4 | 8.7 |
| 11/3  | 一  | 薏仁飯             | 焗烤義式燒肉<br>燒豬肉丁S, 番茄Q, 洋蔥Q, 洋芋Q, 起司 | 素雞香干鍋<br>炒素雞, 小黃瓜Q, 油花生        | 沙茶粉絲煲<br>炒高麗菜Q, 絞肉S, 冬粉, 紅蘿蔔Q  | 履歷蔬菜 | 金針肉絲湯<br>乾金針, 肉絲S                |    | 6.7  | 2.2  | 2.2 | 2.4 | 8.8 |
| 11/4  | 二  | 芝麻飯             | 魚酥白菜煲<br>炸/淋醬: 鮭魚丁Q, 大白菜Q, 菇       | 茶葉蛋<br>滷蛋Q                     | 櫻花蝦蒲瓜<br>炒蒲瓜Q, 紅蘿蔔Q, 赤尾青蝦, 木耳Q | 有機蔬菜 | 元氣蔬菜湯<br>紅蘿蔔Q, 玉米Q, 洋蔥Q, 肉絲S, 芹Q |    | 6.6  | 2.2  | 2.2 | 2.4 | 8.7 |
| 11/5  | 三  | 蔥油雞肉飯           | 香料雞腿排<br>滷雞排S                      | 香酥金幣魚X2<br>炸虱目魚塊Q              | 關東煮<br>煮葫蘆捲, 白蘿蔔Q, 紅蘿蔔Q        | 季節蔬菜 | 芋頭西米露<br>芋頭Q, 西谷米, 奶粉            |    | 6.5  | 2.2  | 2.2 | 2.4 | 8.4 |
| 11/6  | 四  | 五穀飯             | 豬肉壽喜燒<br>燒肉片S, 洋蔥Q, 紅蘿蔔Q, 柴魚       | 黑胡椒脆薯<br>煮豆薯Q, 紅蘿蔔Q            | 醬燒海根<br>燒海帶根, 肉絲S              | 有機蔬菜 | 豆腐味噌湯<br>豆腐, 味噌                  |    | 6.6  | 2.2  | 2.2 | 2.8 | 5.6 |
| 10/7  | 五  | 11/7(五) 運動會補假一天 |                                    |                                |                                |      |                                  |    |      |      |     |     |     |
| 11/10 | 一  | 白米飯             | 糖醋里肌<br>燒豬肉丁Q, 洋蔥Q, 彩椒Q            | 四喜油腐<br>燒油豆腐, 木耳Q, 紅蘿蔔Q, 菇     | 肉絲季豆<br>炒敏豆Q, 肉絲S              | 履歷蔬菜 | 羅宋湯<br>洋蔥Q, 番茄Q, 芹Q              |    | 6.5  | 2.2  | 2.2 | 2.8 | 3.5 |
| 11/11 | 二  | 紫米飯             | 三杯雞<br>炒雞丁T, 九層塔                   | 小瓜肉片<br>炒小黃瓜Q, 肉片S             | 韓式拌雙芽<br>炒黃豆芽Q, 紅蘿蔔Q, 海帶芽, 芝麻  | 有機蔬菜 | 瓜仔雞湯<br>冬瓜Q, 麻油, 瓜雞丁T            |    | 6.6  | 2.2  | 2.2 | 2.8 | 4.7 |
| 11/12 | 三  | 茄汁義麵            | 蘑菇醬豬排<br>滷豬排S, 杏鮑菇Q, 洋蔥Q, 紅蘿蔔Q     | 小鮮肉包<br>蒸小肉包Q                  | 蒜香青花菜<br>炒青花菜Q, 菇Q             | 季節蔬菜 | 麥香蜜露<br>蕎麥粒, 冬瓜糖, 磚QQ            |    | 6.6  | 2.2  | 2.2 | 2.8 | 5.3 |
| 11/13 | 四  | 糙米飯             | 蠔油醬爆魚<br>炸炒: 魚頭刀魚丁Q, 洋蔥Q, 椒Q       | 絞肉干丁<br>燒絞肉S, 豆干               | 豆皮燴白菜<br>煮大白菜Q, 豆皮, 木耳Q, 紅蘿蔔Q  | 有機蔬菜 | 日式蔬菜湯<br>玉米Q, 海帶芽, 柴魚            |    | 6.5  | 2.2  | 2.2 | 2.8 | 4.4 |
| 11/14 | 五  | 胚芽飯             | 蜜汁翅腿X2<br>燒翅腿S                     | 番茄炒蛋<br>炒番茄Q, 蛋Q               | 麻辣燙<br>滷白蘿蔔Q, 蘭花干, 海帶結         | 有機蔬菜 | 豆薯肉片湯<br>菇, 豆薯Q, 肉片S             |    | 6.5  | 2.2  | 2.2 | 2.8 | 4.4 |
| 11/17 | 一  | 小米飯             | 虱目魚排<br>炸虱目魚排Q                     | 麻婆燒豆腐<br>燒絞肉S, 豆腐              | 家常冬粉<br>冬粉, 木耳Q, 肉絲S, 紅蘿蔔Q     | 履歷蔬菜 | 冬瓜肉片湯<br>冬瓜Q, 肉片S, 小薏仁           |    | 6.7  | 2.2  | 2.2 | 2.8 | 4.8 |
| 11/18 | 二  | 燕麥飯             | 茄汁雞丁<br>燒雞丁T, 番茄Q, 洋蔥Q             | 肉末涼薯<br>炒豆薯Q, 絞肉S, 毛豆Q, 玉米Q    | 清炒高麗菜<br>炒高麗菜Q, 紅蘿蔔Q           | 有機蔬菜 | 脆筍雞湯<br>筍, 雞丁T                   |    | 6.6  | 2.2  | 2.2 | 2.8 | 4.7 |
| 11/19 | 三  | 傳統油飯            | 黑胡椒豬排<br>燒豬排S                      | 蜜糖豆干<br>滷豆干Q, 地瓜T, 腰果          | 什錦結頭菜<br>炒結頭菜Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q      | 季節蔬菜 | 紅豆湯圓<br>湯圓, 紅豆T                  |    | 6.5  | 2.2  | 2.2 | 2.8 | 4.4 |
| 11/20 | 四  | 糙米飯             | 椒麻炒雞<br>炒雞丁T, 洋蔥Q, 花椒, 油花生         | 紅仁炒蛋<br>炒紅蘿蔔Q, 蛋Q              | 豆酥敏豆<br>炒敏豆Q, 豆酥               | 有機蔬菜 | 海結肉片湯<br>海帶結, 肉片S                |    | 6.6  | 2.2  | 2.2 | 2.8 | 5.6 |
| 11/21 | 五  | 白米飯             | 肉骨茶香雞腿<br>滷雞腿S                     | 咖哩魚蛋<br>炒絞肉S, 紅蘿蔔Q, 小魚丸Q       | 筍三絲<br>炒筍, 肉絲S, 木耳Q            | 有機蔬菜 | 日式味噌湯<br>豆腐, 味噌, 柴魚, 海帶芽         |    | 6.6  | 2.2  | 2.2 | 2.8 | 4.7 |
| 11/24 | 一  | 紅藜飯             | 五味油腐<br>燒油豆腐, 菇                    | 蛋酥白菜<br>煮大白菜Q, 菇, 豆皮, 紅蘿蔔Q, 蛋Q | 燉冬瓜<br>燒冬瓜Q, 乾香菇, 絞肉S          | 履歷蔬菜 | 紫菜蛋花湯<br>紫菜, 蛋Q                  | 豆奶 | 6.5  | 2.2  | 2.2 | 2.8 | 3.5 |
| 11/25 | 二  | 白米飯             | 沙茶拌肉<br>煮肉片S, 洋蔥Q, 芝麻              | 玉米打拋豬<br>炒玉米Q, 絞肉S, 九層塔        | 薑絲海茸<br>炒海茸, 筍, 紅蘿蔔Q           | 有機蔬菜 | 香菇肉片湯<br>香菇Q, 肉片Q                |    | 6.6  | 2.2  | 2.2 | 2.8 | 4.7 |
| 11/26 | 三  | 咖哩烏龍麵           | 蒲燒鯛<br>蒸蒲燒鯛Q, 洋蔥Q, 芝麻              | 薑汁豚肉<br>煮大白菜Q, 菇Q, 肉片S         | 蒜香花椰菜<br>炒花椰菜Q, 紅蘿蔔Q           | 季節蔬菜 | 暖冬燒仙草<br>燒仙草原汁, 花豆, 綠豆           |    | 6.6  | 2.2  | 2.2 | 2.8 | 5.3 |
| 11/27 | 四  | 地瓜飯             | 日式炸豬排<br>炸豬排S                      | 紅醬洋芋<br>燒洋芋Q, 番茄Q, 絞肉S, 毛豆Q    | 堅果芽菜<br>炒綠豆芽Q, 紅蘿蔔Q, 芝麻        | 有機蔬菜 | 白玉雞丁湯<br>雞丁T, 白蘿蔔Q, 芹菜Q          |    | 6.5  | 2.2  | 2.2 | 2.8 | 4.4 |
| 11/28 | 五  | 燕麥飯             | 梅子醬扣肉<br>燒豬肉丁S, 排骨丁S, 乾香菇          | 洋蔥炒蛋<br>炒蛋Q, 洋蔥Q               | 蒜香佛手瓜<br>炒佛手瓜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q      | 有機蔬菜 | 酸辣湯<br>筍, 豆腐, 蛋Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q      |    | 6.5  | 2.2  | 2.2 | 2.8 | 4.4 |

★食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材 \*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  
 ◎本菜單可能含「甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、麩質、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:11/24(一) 營養師:沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩 會稽