

日期	星期	主食	主菜	單	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬果類	油脂類	熱量
11/1	六	海苔飯	美墨雞腿 燒:雞腿S	肉醬蒸蛋 蒸:蛋Q,絞肉S	蒜香高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	四神湯 薏仁,山藥Q,洋芋Q,當歸,肉片S	6 · 6	2 · 8	2 · 3	2 · 6	8 · 7	4 · 7
11/3	一	薏仁飯	焗烤義式燒肉 燒:豬肉丁S,番茄Q,洋蔥Q,洋芋Q,起司	素雞香干鍋 炒:素雞,小黃瓜Q,油花生	沙茶粉絲煲 炒:高麗菜Q,絞肉S,冬粉,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,肉絲S	6 · 7	2 · 7	2 · 2	2 · 7	8 · 8	4 · 8
11/4	二	芝麻飯	魚酥白菜煲 炸/淋醬:鰻魚丁Q,大白菜Q,菇	茶葉蛋 滷:蛋Q	櫻花蝦蒲瓜 炒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,赤尾青蝦,木耳Q	有機蔬菜	元氣蔬菜湯 紅蘿蔔Q,玉米Q,洋蔥Q,肉絲S,芹Q	6 · 6	2 · 8	2 · 3	2 · 6	8 · 7	4 · 7
11/5	三	蔥油雞肉飯	香料雞腿排 滷:雞排S	香酥金幣魚X2 炸:虱目魚塊Q	關東煮 煮:葫蘆捲,白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭Q,西谷米,奶粉	6 · 5	2 · 8	2 · 3	2 · 7	8 · 4	4 · 4
11/6	四	五穀飯	豬肉壽喜燒 燒:肉片S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,柴魚	黑胡椒脆薯 煮:豆薯Q,紅蘿蔔Q	醬燒海根 燒:海帶根,肉絲S	有機蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐,味噌	6 · 6	2 · 9	2 · 2	2 · 7	8 · 6	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 燒:豬肉丁Q,洋蔥Q,彩椒Q	四喜油腐 燒:油豆腐,木耳Q,紅蘿蔔Q,菇	肉絲季豆 炒:敏豆Q,肉絲S	履歷蔬菜	羅宋湯 洋蔥Q,番茄Q,芹Q	6 · 5	2 · 8	2 · 3	2 · 5	8 · 5	3 · 5
11/11	二	紫米飯	三杯雞 炒:雞丁T,九層塔	小瓜肉片 炒:小黃瓜Q,肉片S	韓式拌雙芽 炒:黃豆芽Q,紅蘿蔔Q,海帶芽,芝麻	有機蔬菜	瓜仔雞湯 冬瓜Q,麻油瓜,雞丁T	6 · 6	2 · 8	2 · 3	2 · 6	8 · 7	4 · 7
11/12	三	茄汁義麵	蘑菇醬豬排 滷:豬排S,杏鮑菇Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	小鮮肉包 蒸:小肉包Q	蒜香青花菜 炒:青花菜Q,菇Q	季節蔬菜	麥香蜜露 蕎麥粒,冬瓜糖磚QQ	6 · 6	2 · 8	2 · 2	2 · 8	8 · 3	5 · 3
11/13	四	糙米飯	蠔油醬爆魚 炸:炒:鬼頭刀魚丁Q,洋蔥Q,椒Q	絞肉干丁 燒:絞肉S,豆干	豆皮燴白菜 煮:大白菜Q,豆皮,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	日式蔬菜湯 玉米Q,海帶芽,柴魚	6 · 5	2 · 8	2 · 3	2 · 7	8 · 4	4 · 4
11/14	五	胚芽飯	蜜汁翅膀X2 燒:翅膀S	番茄炒蛋 炒:番茄Q,蛋Q	麻辣燙 滷:白蘿蔔Q,蘭花Q,海帶結	有機蔬菜	豆薯肉片湯 菇,豆薯Q,肉片S	6 · 5	2 · 8	2 · 3	2 · 7	8 · 4	4 · 4
11/17	一	小米飯	虱目魚排 炸:虱目魚排Q	麻婆燒豆腐 燒:絞肉S,豆腐	家常冬粉 冬粉,木耳Q,肉絲S,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q,肉片S,小薏仁	6 · 7	2 · 7	2 · 2	2 · 7	8 · 8	4 · 8
11/18	二	燕麥飯	茄汁雞丁 燒:雞丁T,番茄Q,洋蔥Q	肉末涼薯 炒:豆薯Q,絞肉S,毛豆Q,玉米Q	清炒高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	脆筍雞湯 筍,雞丁T	6 · 6	2 · 8	2 · 3	2 · 6	8 · 7	4 · 7
11/19	三	傳統油飯	黑胡椒豬排 燒:豬排S	蜜糖豆干 滷:豆干Q,地瓜T,腰果	什錦結頭菜 炒:結頭菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	紅豆湯圓 湯圓,紅豆T	6 · 5	2 · 8	2 · 3	2 · 7	8 · 4	4 · 4
11/20	四	糙米飯	椒麻炒雞 炒:雞丁T,洋蔥Q,花椒,油花生	紅仁炒蛋 炒:紅蘿蔔Q,蛋Q	豆酥敏豆 炒:敏豆Q,豆酥	有機蔬菜	海結肉片湯 海帶結,肉片S	6 · 6	2 · 9	2 · 2	2 · 7	8 · 6	5 · 6
11/21	五	白米飯	肉骨茶香雞腿 滷:雞腿S	咖哩魚蛋 炒:絞肉S,紅蘿蔔Q,小魚丸Q	筍三絲 炒:筍,肉絲S,木耳Q	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐,味噌,柴魚,海帶芽	6 · 6	2 · 8	2 · 3	2 · 6	8 · 7	4 · 7
11/24	一	紅藜飯	五味油腐 燒:油豆腐,菇	蛋酥白菜 煮:大白菜Q,菇,豆皮,紅蘿蔔Q,蛋Q	燉冬瓜 燒:冬瓜Q,乾香菇,絞肉S	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋Q	豆奶 · 5	2 · 8	2 · 3	2 · 5	8 · 5	3 · 5
11/25	二	白米飯	沙茶拌肉 煮:肉片S,洋蔥Q,芝麻	玉米打拋豬 炒:玉米Q,絞肉S,九層塔	薑絲海茸 炒:海茸,筍,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	香菇肉片湯 香菇Q,肉片Q	6 · 6	2 · 8	2 · 3	2 · 6	8 · 7	4 · 7
11/26	三	咖哩烏龍麵	蒲燒鯛 蒸:蒲燒鯛Q,洋蔥Q,芝麻	薑汁豚肉 煮:大白菜Q,菇Q,肉片S	蒜香花椰菜 炒:花椰菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	暖冬燒仙草 燒仙草原汁,花豆,綠豆	6 · 6	2 · 8	2 · 2	2 · 8	8 · 3	5 · 3
11/27	四	地瓜飯	日式炸豬排 炸:豬排S	紅醬洋芋 燒:洋芋Q,番茄Q,絞肉S,毛豆Q	堅果芽菜 炒:綠豆芽Q,紅蘿蔔Q,芝麻	有機蔬菜	白玉雞丁湯 雞丁T,白蘿蔔Q,芹菜Q	6 · 5	2 · 8	2 · 3	2 · 7	8 · 4	4 · 4
11/28	五	燕麥飯	梅子醬扣肉 燒:豬肉丁S,排骨丁S,乾香菇	洋蔥炒蛋 炒:蛋Q,洋蔥Q	蒜香佛手瓜 炒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	酸辣湯 筍,豆腐,蛋Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	6 · 5	2 · 8	2 · 3	2 · 7	8 · 4	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