



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全雞 雞種	豆腐 蛋肉	蔬菜 類	油麵 類	熱量
3	一	蔬食日 燕麥飯	★蒸蛋 雞蛋Q-蒸	瓜仔什錦 雞丁S花瓜T-煮	咖哩冬粉 冬粉紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 海芽小魚湯 海帶芽小魚干	5.8	2.4	2	2.6	753
4	二	香Q白飯	香酥雞排x1 雞排S-炸	蒜味南瓜 南瓜Q毛豆腐履歷紅蘿蔔履歷-煮	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜 蘿蔔雞丁湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷雞丁S	5.6	2.3	2	2.8	741
5	三	焗烤白醬麵	五香雞腿x1 雞腿S-滷	★豆沙包 豆沙包S-蒸	★什錦滷味 豆干素肚酸白菜T-滷	季節青菜 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.5	2.4	2	2.6	732
6	四	糙米飯	蒜香雞腿排x1 雞腿排S-滷	干片小炒 干片紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜 ★玉米濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞丁Q	5.6	2.4	2	2.6	739
7	五	胚芽米飯	★麻油雞 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	豆芽三絲 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	★菜脯蛋 雞蛋Q菜脯T-炒	有機蔬菜 ★柴香味噌湯 豆腐	5.5	2.4	2	2.7	737
立冬											
10	一	香Q白飯	★香酥魚排x1 魚排S-炸	★紅蔥干丁 干丁絞肉S-煮	焗汁白菜 大白菜Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	產銷履歷 結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	5.5	2.4	2	2.8	741
11	二	糙米飯	海帶燒肉 肉丁S海帶結-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q肉羹S紅蘿蔔履歷-炒	★玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	5.6	2.3	2	2.6	732
12	三	海苔飯	香滷三節翅x1 雞翅S-滷	★開陽扁蒲 扁蒲Q肉絲S蝦米-煮	★蒜香油腐肉燥 油腐絞肉S-煮	季節青菜 銀耳甜湯 白木耳	5.5	2.4	2	2.5	728
13	四	小米飯	薑汁肉片 肉片S洋葱Q-煮	★海山醬雙併 甜不辣Q年糕-煮	豆仁冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔履歷肉絲S毛豆腐履歷-煮	有機蔬菜 藥膳湯 豆腐Q排骨S	5.7	2.3	2	2.6	739
14	五	燕麥飯	椰香咖哩雞 雞丁S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 筍T麵輪紅蘿蔔履歷-燒	有機蔬菜 ★南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷雞丁Q	5.7	2.3	2	2.7	743
17	一	胚芽米飯	肉骨茶燉肉 肉丁S軟骨丁S蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-燉	★鮮燴黃瓜 黃瓜Q魚丸S玉米粒Q紅蘿蔔履歷-煮	★客家小炒 干片肉絲S芹菜Q乾魷魚-炒	產銷履歷 金針雞湯 乾金針雞丁S木耳Q	5.6	2.4	2	2.6	739
18	二	什穀米飯	白醬雞丁 雞丁S南瓜Q-煮	★紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子乾香菇-煮	有機蔬菜 時蔬味噌湯 高麗菜Q紅蘿蔔履歷	5.6	2.4	2	2.7	744
19	三	茄汁螺旋麵	香酥豬排x1 豬排S-炸	★芋泥包 芋泥包S-蒸	蔬炒彩絲 海帶絲木耳Q紅蘿蔔履歷芹菜Q-炒	季節青菜 奶香紅豆湯 紅豆履歷Q圓粉	5.5	2.4	2	2.7	737
20	四	糙米飯	香滷雞腿x1 雞腿S-滷	★白菜滷 大白菜Q肉絲S蝦米乾香菇-煮	★糖醋黑輪 黑輪Q-煮	有機蔬菜 時瓜排骨湯 青木瓜Q排骨S	5.6	2.4	2	2.6	739
21	五	麥片飯	★茄汁魚丁 魚丁Q馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-燒	★滷蛋肉末 雞蛋Q絞肉S-滷	拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 ★筍香羹湯 筍T木耳Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷魷魚羹S	5.8	2.5	2	2.5	756
24	一	小米飯	塔香鍋燒雞 雞丁S豆薯Q-煮	彩繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔履歷小黃瓜Q-煮	蒜炒高麗 高麗菜Q培根S紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 海帶排骨湯 海帶結排骨S	5.7	2.3	2	2.6	739
25	二	燕麥飯	筍香滷肉 肉丁S豬腳丁S筍T-滷	★蒸蛋 雞蛋Q-蒸	酥炸雙併 雞塊S地瓜絲S-炸	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S	5.6	2.4	2	2.8	748
26	三	炒飯	鹽燒翅小腿x2 翅小腿S-燒	蒜蓉蘿蔔糕 蘿蔔糕-煮	白菜肉片 大白菜Q年糕肉片S-煮	季節青菜 什穀甜湯 花豆綠豆薏仁Q圓	5.8	2.3	2	2.7	750
27	四	香Q白飯	咖哩豬 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	★什錦獅子頭 獅子頭S玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-煮	木耳蒲瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜 大頭菜雞湯 大頭菜Q雞丁S	5.7	2.4	2	2.6	746
28	五	胚芽米飯	香酥雞腿x1 雞腿S-炸	瓜仔肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	柴香大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷香菇Q肉羹小卷柴魚片-煮	有機蔬菜 ★小魚味噌湯 豆腐小魚干	5.6	2.4	2	2.7	744

*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

*本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 *三章1Q豆奶日：11/26(三)。

(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「蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品」，菜名以★標示含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單。