

	日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全數供應 (份)	改良菜內 (份)	減量菜 (份)	減量供應 (份)	熱量 (kcal)
★	11/3	一	燕麥飯 (蔬食日)	蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、蔥/蒸	毛豆玉米粒 玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮	木耳黃瓜煮 木耳、大黃瓜、紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜	酸菜油腐湯 油腐、酸菜	5 2	2 7	2 3	3 0	7 5 9
★	11/4	二	白米飯	壽喜燒魚 魚丁、豆芽/炒	乳酪炒蛋 紅蘿蔔、蛋、洋蔥、起司/炒	高麗金針菇 高麗、金針菇/煮	有機 蔬菜	白玉鮮菇湯 蘿蔔、鮮菇	5 4	2 4	2 5	2 7	7 4 2
★	11/5	三	海苔香鬆飯	金黃雞腿*1 雞腿/炸	素肚豆干 酸菜心、素肚、四分干/滷	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳、豆皮/煮	季節 蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜茶磚、山粉圓、薏仁	5 8	2 5	2 3	2 7	7 3
★	11/6	四	白米飯	泡菜燒腐 油腐、金針菇、高麗菜/燒	蒸蛋 蛋、蔥、紅蘿蔔/炒	醬燒海結麵輪 海結、麵輪、筍干/拌	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞丁、薑絲	5 0	2 9	2 6	2 9	7 6 3
★	11/7	五	紫米香飯	豬排*1 豬排/燒	川味凍豆腐 金針菇、凍豆腐/煮	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇、肉片、海帶結/煮	有機 蔬菜	筍絲肉羹湯 肉羹、筍絲、木耳絲、紅絲	5 2	2 5	2 2	2 8	7 3 3
★	11/10	一	麥片0飯	紅燒燉豬 肉丁、蘿蔔/燉	蒜泥老皮豆腐 蒜、豆腐/燒	木耳高麗 高麗菜、木耳/煮	產銷 履歷 蔬菜	海芽濃湯 海帶、蛋	5 4	2 7	2 4	2 5	7 5 3
★	11/11	二	白米飯	香嫩油蔥雞 雞丁、蔥、洋蔥/煮	滑嫩蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、蔥/蒸	紅煮扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	玉米排骨湯 玉米、排骨、紅蘿蔔	5 3	2 4	2 5	2 6	7 3 1
★	11/12	三	焗烤烏龍麵	黃金炸豬排*1 豬排/炸	海結蘿蔔煮 蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結、毛豆/煮	鮑菇素雞 杏鮑菇、素雞、蔥/燒	季節 蔬菜	暖呼紅豆湯 紅豆、紫米	5 8	2 6	2 2	3 0	7 9 1
★	11/13	四	小米飯	番茄燉雞 雞肉、馬鈴薯、番茄/燉	鮮炒花椰 花椰、紅蘿蔔、絞肉/炒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐、味噌	5 6	2 3	2 2	2 9	7 5 0
★	11/14	五	白米飯	豆干高麗豬 肉片、豆干、高麗菜/煮	蒜香炒筍 蒜、筍、紅蘿蔔/炒	菜頭粿 蘿蔔糕/煎	有機 蔬菜	昆布湯 黃豆芽、昆布、肉片	5 4	2 4	2 3	2 6	7 3 3
★	11/17	一	蕎麥米飯	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/燒	芹炒豆干 芹、豆干、紅蘿蔔、肉絲/炒	蛋酥滷白菜 蛋、大白菜、紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、豬肉片	5 2	2 4	2 7	3 0	7 4 7
★	11/18	二	白米飯	蘑菇醬豬柳 蘑菇醬、洋蔥、豬柳/燒	蒸蛋 蛋、蔥、紅蘿蔔/蒸	冬瓜肉燥 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	有機 蔬菜	豆薯燉雞湯 雞丁、豆薯	5 2	2 8	2 3	2 8	7 5 8
★	11/19	三	夜市鐵板麵	迷迭雞腿排*1 雞腿排/滷	醬炒素雞 杏鮑菇、素雞、絞肉/炒	韭菜炒銀芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔/燙	季節 蔬菜	綠豆00 綠豆、00	5 4	2 6	2 4	2 6	7 5 0
★	11/20	四	紫米香飯	南瓜燉豬 豬肉丁、南瓜/燒	鮮煮絲瓜 蛋、絲瓜/煮	番茄蘿蔔煮 番茄、白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結、絞肉/煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔	5 8	2 6	2 3	2 9	7 8 9
★	11/21	五	白米飯	椒鹽炸魚條*3 水鯊魚條/炸	冬粉絞肉煲 高麗菜、絞肉、冬粉、蔥/炒	凍腐燴金針 凍豆腐、金針菇/煮	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	5 5	2 6	2 5	2 8	7 6 9
★	11/24	一	燕麥飯	蔥爆肉柳 肉柳、洋蔥、蔥/炒	玉米燴毛豆 玉米、毛豆仁、洋芋、紅蘿蔔/燒	鮮菇白菜 大白菜、紅蘿蔔、鮮菇/煮	產銷 履歷 蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲、肉絲	5 6	2 5	2 3	2 6	7 5 4
★	11/25	二	白米飯	香檸翅小腿*2 翅小腿/燒	姑姑蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、鮮菇	肉絲炒花椰 花椰、紅蘿蔔、肉絲/炒	有機 蔬菜	肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包、肉片	5 2	2 8	2 5	2 9	7 6 7
★	11/26	三	白米飯	三杯雞 雞丁、九層塔、豆干/燒	泡菜高麗煮 高麗菜、紅蘿蔔、泡菜/煮	豆沙包 豆沙包/蒸	季節 蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜、芋圓	5 7	2 5	2 0	2 8	7 6 3
★	11/27	四	糙米飯	卡拉雞腿排*1 卡拉雞腿排/炸	蜜汁豆干 黑豆干/燒	西紅柿炒蛋 番茄、洋蔥、蛋/燴	有機 蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、肉片	5 2	2 7	2 4	3 0	7 6 2
★	11/28	五	白米飯	筍香焗肉 肉角、筍/燒	味噌油豆腐 毛豆、油豆腐/煮	鮮煮蒲瓜 蒲瓜、絞肉/煮	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	5 1	2 8	2 2	2 7	7 4 4

★ 標示為三章—0申請日 / 營養師 蔡宜澄

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。

*注意：甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用。

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜