

	三餐1Q申請		早點心	午餐					午點心		全穀雜糧 (份)	油脂與 堅果種子 (份)	蔬菜 (份)	奶類 (份)	水果 (份)	豆魚蛋 肉(份)	鈣 (mg)	鈉 (mg)	熱量 (大卡)
11/3	星期一	★	香椿麵線 麵線, 素肉絲, 大白菜	紫米飯 白米, 紫米	紅燒雞丁 雞丁S, 青花菜S-煮	塔香炒豆干 豆干片-炒	履歷蔬 菜T	三絲湯 筍絲, 木耳Q, 紅蘿蔔T	地瓜鹹粥 白米, 地瓜, 素絞肉, 大白菜	水果 水果	5.5	2.0	1.7	0	0.4	2.4	288	643	677
11/4	星期二	★	雞肉冬粉 冬粉, 雞肉絲S, 蚵白菜	燕麥飯 白米, 燕麥	茄汁煮魚 魚丁Q, 馬鈴薯Q-煮	西芹干絲 干絲, 西芹Q-炒	有機蔬 菜O	玉米蛋花湯 玉米粒Q, 雞蛋Q	花生綠豆湯 花生仁, 綠豆	水果 水果	5.9	1.7	1.5	0	0.4	2.0	387	622	655
11/5	星期三	★	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕, 鮮奶	特餐 特餐	田園炒飯 白飯, 香菇Q, 玉米粒Q, 素肉絲	香炒刺瓜 大黃瓜Q, 角螺, 紅蘿蔔T-炒	季節蔬 菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋	客家米粉湯 米粉, 生豆包, 高麗菜	水果 水果	5.8	1.6	1.8	0.5	0.4	1.9	290	689	725
11/6	星期四	★	香菇鮭魚粥 白米, 鮭魚, 香菇, 大白菜	小米飯 白米, 糙小米	醬燒雞丁 雞丁S, 豆芽菜Q-煮	洋葱炒蛋 洋葱Q, 雞蛋Q-炒	有機蔬 菜O	香菇雞湯 香菇Q, 冬瓜Q, 雞丁S	日式關東煮 白蘿蔔, 油豆腐, 玉米粒, 香菇, 高麗菜	水果 水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.5	167	650	684
11/7	星期五	★	筍香大滷麵 拉麵, 素肉絲, 筍絲, 雞蛋Q	蕎麥飯 白米, 蕎麥	蜜汁雞丁 雞丁S, 馬鈴薯Q-煮	蒜香海茸 海茸-炒	有機蔬 菜O	番茄白菜湯 番茄Q, 大白菜Q, 雞蛋Q	奶酪 光泉奶酪	水果 水果	4.3	1.6	1.6	0.6	0.4	2.0	322	604	636
11/10	星期一	★	柴香雞絲麵 雞絲麵, 肉絲S, 大白菜, 柴魚片	麥片飯 白米, 麥片	香菇肉燥干丁 絞肉S, 碎干丁, 香菇Q-炒	木須高麗菜 高麗菜Q, 木耳Q-炒	履歷蔬 菜T	玉米濃湯 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 雞蛋Q	吻仔魚肉茸粥 白米, 吻仔魚, 絞肉S, 蚵白菜	水果 水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.5	380	650	684
11/11	星期二		【戶外教育日】																
11/12	星期三	★	雞肉小米粥 白米, 小米, 雞肉絲S, 高麗菜	特餐 特餐	客家炒飯條 飯條, 肉絲S, 豆芽菜Q	紅燒油豆腐 油豆腐, 玉米筍Q-煮	季節蔬 菜	青木瓜雞湯 青木瓜Q, 雞丁S	奶香燒仙草 仙草汁, 綠豆, 花豆, 小芋圓, 牛奶	水果 水果	5.8	1.6	1.7	0.2	0.4	1.9	308	647	681
11/13	星期四	★	水煎包+鮮奶 水煎包, 鮮奶	糙米飯 白米, 糙米	咖哩豬肉 肉片S, 馬鈴薯Q-煮	青花炒雞絲 青花菜S, 雞肉絲S-炒	有機蔬 菜O	佛手排骨湯 佛手瓜Q, 龍骨丁S	麻油麵線 白麵線, 肉絲S, 蚵白菜	水果 水果	5.9	1.8	1.6	0	0.4	2.4	165	655	690
11/14	星期五	★	豬肉湯麵 油麵, 肉絲S, 蚵白菜	紫米飯 白米, 紫米	紫蘇梅燒雞 雞丁S, 冬瓜Q-煮	紅娘炒蛋 紅蘿蔔T, 雞蛋Q-炒	有機蔬 菜O	蔬菜肉片湯 大白菜Q, 洋葱Q, 肉片S	水煮玉米+豆漿 玉米條, 豆漿	水果 水果	5.4	1.6	1.5	0	0.4	2.4	163	613	645
11/17	星期一	★	味噌蘿蔔糕湯 蘿蔔糕, 大白菜	燕麥飯 白米, 燕麥	蛋香蒸肉餅 絞肉S, 雞蛋Q, 豆腐-蒸	毛豆玉米 毛豆仁T, 玉米粒Q-炒	履歷蔬 菜T	香菇蒲瓜湯 香菇Q, 蒲瓜Q, 肉絲S	雞茸蔬菜粥 白米, 雞肉絲S, 蚵白菜	水果 水果	5.6	2.1	1.7	0	0.4	2.4	204	649	683
11/18	星期二	★	沖繩黑糖捲+優酪乳 黑糖捲, 優酪乳	小米飯 白米, 糙小米	糖醋魚排 魚排Q-炸	菇菇高麗菜 高麗菜Q, 秀珍菇Q, 雪白菇Q-炒	有機蔬 菜O	大滷湯 筍絲, 木耳Q, 雞蛋Q	沙茶肉絲冬粉 冬粉, 肉絲S, 蚵白菜	水果 水果	5.8	1.6	1.7	0.5	0.4	2.0	285	693	729
11/19	星期三	★	古早味米苔目 米苔目, 絞肉S, 蝦米, 豆芽菜	特餐 特餐	雞絲玉米炒飯 白米, 雞肉絲S, 玉米粒Q	京醬干片 豆干片-炒	季節蔬 菜	結頭菜排骨湯 結頭菜Q, 龍骨丁S	奶香紅豆麥片湯 紅豆, 麥片, 牛奶	水果 水果	5.8	1.6	1.6	0.2	0.4	2.0	346	647	681
11/20	星期四	★	菜包+蛋花湯 菜包, 雞蛋Q	蕎麥飯 白米, 蕎麥	鐵板炒豬肉 肉片S, 洋葱Q-炒	南瓜燜蛋 南瓜Q, 雞蛋Q-煮	有機蔬 菜O	柴魚豆腐湯 豆腐, 大白菜Q, 柴魚片	豚骨拉麵 拉麵, 肉絲S, 蚵白菜	水果 水果	5.4	1.8	1.7	0	0.4	2.4	223	626	659
11/21	星期五	★	海芽皮絲寬粉 寬粉, 海帶芽, 皮絲	糙米飯 白米, 糙米	客家燒油腐 油豆腐, 筍干	滷味花生 水煮花生, 小黃瓜Q, 豆干丁-煮	有機蔬 菜O	青木瓜薏仁湯 青木瓜Q, 洋薏仁	山藥燕麥銀耳湯 山藥, 燕麥, 白木耳, 紅棗	水果 水果	5.9	1.6	1.6	0	0.4	2.0	280	626	659
11/24	星期一	★	滑蛋雞絲麵 雞絲麵, 肉絲S, 雞蛋Q, 高麗菜	麥片飯 白米, 麥片	銀蘿滷肉 肉丁S, 白蘿蔔Q-煮	腐皮白菜 豆皮, 大白菜Q-炒	履歷蔬 菜T	鮮筍雞湯 竹筍Q, 雞丁Q	地瓜肉茸糙米粥 白米, 糙米, 絞肉S, 地瓜	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.3	203	645	679
11/25	星期二	★	銀絲卷+鮮奶 銀絲卷, 鮮奶	胚芽米飯 白米, 胚芽米	塔香燒雞 雞丁S, 黑豆干-煮	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉S, 高麗菜Q-炒	有機蔬 菜O	金針肉片湯 金針菜乾, 肉片S	豬肉刀削麵 刀削麵, 肉絲S, 蚵白菜	水果 水果	5.6	1.5	1.6	0.5	0.4	2.1	406	676	711
11/26	星期三	★	酸辣湯餃 筍絲, 木耳, 紅蘿蔔, 水餃	特餐 特餐	招牌炒麵 油麵, 肉絲S, 豆芽菜Q	香菇蒸蛋 香菇Q, 雞蛋Q-蒸	季節蔬 菜	南瓜排骨湯 南瓜Q, 龍骨丁S	奶香芋頭西谷米 芋頭Q, 西谷米, 牛奶	水果 水果	5.8	1.6	1.6	0.2	0.4	2.0	205	647	681
11/27	星期四	★	鮭魚蔬菜粥 白米, 糙米, 鮭魚罐, 大白菜	紫米飯 白米, 紫米	麻油炒豬肉 肉片S, 高麗菜Q-炒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉S-煮	有機蔬 菜O	玉米濃湯 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 雞蛋Q	香蔥麵線 麵線, 絞肉S, 蚵白菜	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.4	226	648	682
11/28	星期五	★	茄汁豬肉意麵 意麵, 肉絲S, 高麗菜	藜麥飯 白米, 藜麥	椰香咖哩雞 雞丁S, 馬鈴薯Q-煮	肉燥竹筍 竹筍Q, 絞肉S-炒	有機蔬 菜O	海芽魚乾湯 海帶芽, 小魚乾	紅豆紫米湯 紫米, 白米, 紅豆	水果 水果	5.8	1.6	1.6	0	0.4	1.9	190	615	648

*蔬食日及3章1Q豆奶日：11/21。

*本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

*配合天天安心食材政策，每週一供應履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

*配合國產可追溯生鮮農漁畜產品食材政策，菜單主要食材明細標示「S」CAS標章、「Q」可追溯生產來源、「T」產銷履歷。

*本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。