

莊敬國小 110 年 11 月 1 日至 110 年 11 月 30 日午餐廠商供應表

供餐日期	班級					行政及課後照顧
	一、三年級	二、四年級	五年級	六年級		
11 月 1 日~11 月 5 日	沅益	全盛	皇佳	國琳	皇佳	
11 月 8 日~11 月 12 日	國琳	沅益	全盛	皇佳	全盛	
11 月 15 日~11 月 19 日	皇佳	國琳	沅益	全盛	沅益	
11 月 22 日~11 月 30 日	全盛	皇佳	國琳	沅益	國琳	

沅益食品

110年11月菜單 莊敬國小

日期	週期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油類	熱量
11/1	一	白飯	塔香三杯雞 燒：九層塔,雞丁S	麻婆豆腐 燒：豆腐,毛豆S	木須筍絲 炒：竹筍Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	履歷蔬菜 金菇肉絲湯 金耳菇,豬肉絲S		5	2	2	2	71
11/2	二	主廚炒飯	咕咾肉 燒：洋蔥Q,豬肉S	大根滷海結 燒：白蘿蔔Q,海帶結	敏豆玉米筍 炒：敏豆Q,玉米筍Q	有機蔬菜 芋香米粉湯 芋頭,米粉,肉絲S		5	2	2	2	70
11/4	四	白飯	照燒翅小腿X2 燒：翅小腿S	泰式打拋干丁 炒：豆干丁,番茄Q,九層塔	鐵板銀芽 炒：豆芽菜Q,韭菜Q	有機蔬菜 冬瓜燉湯 冬瓜,肉片S		5	2	2	2	71
11/5	五	紫米飯	黑椒里肌肉排 燒：豬排S	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆S	脆炒高麗菜 炒：高麗菜Q,木耳Q	有機蔬菜 香菇雞湯 蘿蔔,乾香菇,雞丁S		5	2	2	2	70
11/8	一	白飯	紅燒豚肉 燒：紅白蘿蔔Q,豬肉S	涼拌素雞片 炒：素雞片,小瓜Q	白菜滷 燒：大白菜Q,木耳Q	履歷蔬菜 酸辣湯 竹筍,紅蘿蔔,木耳,豆腐		5	2	2	2	70
11/9	二	五穀飯	滑菇雞柳 炒：雞肉柳S,洋蔥Q,菇類Q	客家小炒 炒：豆干片,豬肉絲S,韭菜Q	蕪菁燒肉 燒：結頭菜Q,絞肉S	有機蔬菜 地瓜包心圓 地瓜,包心粉圓		5	2	2	2	70
11/11	四	胚芽飯	沙嗲燒肉 燒：豬肉S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	塔香海茸 燒：海茸,九層塔	毛豆甜蔥蛋 炒：洋蔥Q,蛋Q,毛豆S	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 黃瓜,肉片S		5	2	2	2	71
11/12	五	白飯	酥炸魚排 炸：魚排S,胡椒鹽	向陽冬瓜燒 燒：冬瓜Q,絞肉S	椒鹽天婦羅 炒：甜不辣條S,菇類Q	有機蔬菜 味噌豆腐湯 味噌,豆腐		5	2	2	2	70
11/15	一	小米飯	蘑菇鐵板豬排 燒：豬排S,菇類Q	麻香黑白絲 炒：海帶絲,白干絲	沙茶粉絲煲 炒：粉絲,時蔬Q	履歷蔬菜 枸杞冬瓜雞湯 冬瓜,雞丁S,枸杞		5	2	2	2	70
11/16	二	青醬義大利麵	照燒雞排 燒：雞排S	芝士法式洋芋 燒：馬鈴薯Q,洋蔥Q,起司	玉米炒蛋 炒：玉米Q,蛋Q	有機蔬菜 羅宋湯 時蔬,番茄,西芹		5	2	2	2	70
11/18	四	白飯	鮑菇麻油雞 燒：雞丁S,鮑魚菇Q	蔥燒油豆腐 燒：油豆腐,青蔥	和風炒肉絲 炒：豆芽菜Q,肉絲S	有機蔬菜 竹筍排骨湯 竹筍,排骨S		5	2	2	2	71
11/19	五	麥片飯	蔥爆豬柳 炒：豬肉柳S,洋蔥Q,青蔥	西芹炒雞丁 炒：西芹Q,雞丁S	黃瓜美白菇 炒：黃瓜Q,美白菇Q	有機蔬菜 蘿蔔肉片湯 白蘿蔔,肉片S		5	2	2	2	71
11/22	一	紅藜飯	燒烤雞腿 烤：雞腿S	番茄炒蛋 炒：番茄Q,蛋Q	小瓜玉米筍 炒：小瓜Q,玉米筍Q,豆皮	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔		5	2	2	2	71
11/23	二	白飯	豆瓣魚丁 燒：魚丁S,豆腐	雞塊X2 炸：雞塊S	芹香海根 炒：海帶根,芹菜Q	有機蔬菜 黃芽肉絲湯 黃豆芽,肉絲S		5	2	2	2	70
11/25	四	糙米飯	爪哇咖哩雞 燒：雞丁S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	敏豆肉絲 炒：敏豆Q,豬肉絲S	脆炒筍片 炒：竹筍Q,木耳Q	有機蔬菜 銀耳甜湯 白木耳,龍眼乾		5	2	2	2	71
11/26	五	鐵板麵	鐵路豬排 燒：豬排S	肉末燒百頁 燒：百頁,絞肉S	什錦彩蔬 炒：高麗菜Q,紅蘿蔔Q,菇類Q	有機蔬菜 酸菜雞湯 酸菜,雞丁S		5	2	2	2	71
11/29	一	白飯	歐巴燒雞排 燒：雞腿排S	蜜汁腰果豆干 燒：豆干,腰果	奶油燉白菜 燒：大白菜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋Q		5	2	2	2	71
11/30	二	十穀飯	花生焢肉 燒：豬肉S,花生	玉米雞柳 炒：玉米S,雞肉柳S	三杯杏鮑菇 炒：馬鈴薯Q,杏鮑菇Q,彩椒Q	有機蔬菜 紅麵線湯 紅麵線,木耳,肉絲S	水果	5	2	2	2	71

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯Q code
營養師：暨湘云、葉亭妤、沈凱瑄 11/30(二)公糧回饋水果



全盛美食110年11月菜單 莊敬國小

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、陳雅婷、周詩祐、葉姿秀、藍雯琪、林映汝

★本公司豬肉及其製品全面使用國產肉、全面使用非基改玉米及豆製品，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全數類	豆內類	油脂類	蔬菜類	熱量
1	一	地瓜飯 白米、地瓜	柴魚燒雞 雞肉、時蔬、柴魚、燒	酸甜豬肉油腐 油豆腐、蕃茄、豬肉、煮	芝麻海根 海帶根、芝麻、煮	履歷 鮮瓜針菇湯 時瓜、金針菇	5	2	2	2	7
	蔬食日	地瓜飯 白米、地瓜	蠔油滷蛋 雞蛋、滷(X1)	酸甜油豆腐 油豆腐、蕃茄、煮	芝麻海根 海帶根、芝麻、煮	履歷 鮮瓜針菇湯 時瓜、金針菇	5	2	2	2	7
2	二	白飯 白米	味噌魚排 魚排、燒(X1)	咖哩南瓜燉雞 南瓜、雞肉、咖哩、煮	蝦香扁蒲 扁蒲、蝦米、紅蘿蔔、煮	有機 酸辣湯 豆腐、筍、筍、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
4	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	蒜香豬排 豬排、滷(X1)	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、炒	針菇白菜 大白菜、金針菇、紅蘿蔔、煮	有機 時蔬香菇雞湯 時蔬、香菇、雞肉	5	2	2	2	7
5	五	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、鳳梨、煮	什錦甜不辣 甜不辣、時蔬、炒	螞蟻上樹 冬粉、豬肉、木耳、炒	有機 竹筍排骨湯 竹筍、排骨	5	2	2	2	7
8	一	白飯 白米	花生豬腳 豬腳、時蔬、花生、煮	雞茸燒豆腐 豆腐、雞絞肉、燒	蒜香花椰 青花椰、白花椰、蒜、炒	履歷 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋蔥仁、薑絲	5	2	2	2	7
	蔬食日	白飯 白米	蒸蛋 雞蛋、蒸	玉米燒豆腐 豆腐、玉米、燒	蒜香花椰 青花椰、白花椰、蒜、炒	履歷 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋蔥仁、薑絲	5	2	2	2	7
9	二	燕麥飯 白米、燕麥	酥炸魚排 魚排、炸(X1)	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、炒	炒海帶絲 海帶絲、紅蘿蔔、煮	有機 綠豆西米露 綠豆、西谷米	5	2	2	2	7
11	四	肉絲炒麵 麵、時蔬、豬肉	叉燒豬肉條 叉燒肉、烤	芝麻包 芝麻包、蒸(X1)	玉米四色 玉米、馬鈴薯、毛豆仁、紅蘿蔔、煮	有機 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7
12	五	白飯 白米	麻油米糕雞 雞肉、米血糕、麻油、煮	豆干肉燥 絞肉、豆干、香菇、滷	什錦鮮瓜 時瓜、金針菇、木耳、炒	有機 蕃茄肉茸湯 番茄、豬肉、西芹	5	2	2	2	7
15	一	白飯 白米	咖哩魚 魚肉、洋芋、咖哩、煮	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽、炒	韭菜豆芽 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔、煮	履歷 鮮菇扁蒲湯 扁蒲、菇	5	2	2	2	7
	蔬食日	白飯 白米	蔥燒豆腐 豆腐、蔥、燒	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽、炒	韭菜豆芽 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔、煮	履歷 鮮菇扁蒲湯 扁蒲、菇	5	2	2	2	7
16	二	白醬豬肉 螺旋麵 螺旋麵、時蔬、豬肉	塔香翅小腿 翅小腿、九層塔、滷(X2)	地瓜薯條 地瓜薯條、炸	清炒高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔、炒	有機 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
18	四	白飯 白米	味噌燒雞 雞肉、油豆腐、紅蘿蔔、燒	椒鹽炒黑輪 黑輪、時蔬、胡椒鹽、炒	五香海帶 海帶、百頁結、煮	有機 牛蒡排骨湯 牛蒡、排骨	5	2	2	2	7
19	五	薏仁飯 白米、洋蔥仁	烤肉醬炒肉 豬肉、洋蔥、烤肉醬、炒	魷魚寬粉 魷魚、寬冬粉、木耳、煮	毛豆冬瓜 冬瓜、鮮菇、毛豆仁、煮	有機 蔬菜蛋花湯 時蔬、雞蛋	5	2	2	2	7
22	一	什錦炒飯條 飯條、時蔬、豬肉	香烤雞翅 雞翅、烤(X1)	黑豆干滷肉 豆干、豬肉、滷	芋頭玉米 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、芋頭、煮	履歷 青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨	5	2	2	2	7
	蔬食日	什錦炒飯條 飯條、時蔬	香菇滷蛋 雞蛋(X1)、菇、滷	蜜汁黑豆干 豆干、紅蘿蔔、滷	芋頭玉米 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、芋頭、煮	履歷 青木瓜燉湯 青木瓜	5	2	2	2	7
23	二	白飯 白米	洋蔥豬柳 豬柳、洋蔥、煮	炸雞塊 雞塊、炸(X2)	雙色花椰 青花、白花、紅蘿蔔、炒	有機 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7
25	四	白飯 白米	堅果雞丁 雞肉、時蔬、腰果、炒	酸菜豬肉凍腐 凍豆腐、豬肉、酸菜、煮	蝦香高麗 高麗菜、木耳、蝦米、煮	有機 紅豆湯 紅豆	5	2	2	2	7
26	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、燉	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯、炒	鮮菇扁蒲 扁蒲、菇、紅蘿蔔、煮	有機 結頭雞湯 結頭菜、雞肉	5	2	2	2	7
29	一	白飯 白米	薑汁燒肉 豬肉、洋蔥、薑、燒	雞茸百頁豆腐 百頁豆腐、雞絞肉、煮	南瓜白菜 白菜、南瓜、紅蘿蔔、煮	履歷 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5	2	2	2	7
	蔬食日	白飯 白米	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、炒	香蔥百頁豆腐 百頁豆腐、蔥、煮	南瓜白菜 白菜、南瓜、紅蘿蔔、煮	履歷 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5	2	2	2	7
30	二	燕麥飯 白米、燕麥	蠔油燒雞 雞肉、時蔬、燒	香草肉醬 豬肉、馬鈴薯、義大利香料、煮	蒜炒黃豆芽 黃豆芽、芹菜、蒜、炒	有機 竹筍燉湯 竹筍、木耳	5	2	2	2	7

【荔枝】荔枝性質溫和所含的營養素有醣類、檸檬酸、維生素B群、維生素C、葉酸、磷、鉀及鎂等。荔枝富有葡萄糖，有助血液的循環，加上有維生素C預防雀斑的發生，適合老年人、產婦及體質虛弱者。每次食用最好以300克為最高上限，若吃太多容易上火，易會造成食慾不振。



美味午餐

莊敬國小 110年11月午餐菜單

★皇佳食品廠 臺灣豬標章 QR碼



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	湯品	食料	食料	食料	食料	食料	食料	
1		五穀米飯	蜜汁肉排 豬排S-塊	油腐粉絲 油豆腐冬粉絞肉S-煮	彩繪佛手 佛手瓜肉羹S紅蘿蔔Q-煮	菜類	田園南瓜湯	5.0	2.5	2.1	2.5	759
		蔬食日 五穀米飯	油腐粉絲 油豆腐冬粉絞肉S-煮	茶碗蒸 雞蛋Q鮮菇Q-蒸	彩繪佛手 佛手瓜肉羹S紅蘿蔔Q-煮	菜類	田園南瓜湯	5.0	2.5	2.1	2.5	759
2	二	香Q白飯	瓜仔雞 雞丁S脆瓜-煮	玉米炒蛋 玉米粒S雞蛋Q-炒	白菜滷 大白菜Q肉絲S木耳Q紅蘿蔔Q-煮	菜類	芹香蘿蔔湯	5.0	2.5	2	2.5	758
		香Q白飯	蒜滷雞腿 雞腿S-滷	醬冬瓜肉末 冬瓜Q絞肉S-煮	四彩時蔬 麗皮絲芹菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	菜類	玉米巧達濃湯	5.0	2.5	2.2	2.5	747
5	五	燕麥飯	海結滷肉 肉丁S海帶結蔥薑子-滷	沙茶福州丸 河川丸S木耳Q紅蘿蔔Q雞蛋Q-煮	茄汁燉洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-焗	菜類	大瓜雞丁湯	5.0	2.5	2	2.7	763
		香Q白飯	塔香腿排 雞腿排S-滷	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	高麗炒鮮菇 高麗菜Q鮮菇Q木耳Q-煮	菜類	結頭排骨湯	5.7	2.4	2	2.5	742
8		蔬食日 香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	焗烤青花菜 青花菜S洋蔥Q紅蘿蔔Q-炒	高麗炒鮮菇 高麗菜Q鮮菇Q木耳Q-煮	菜類	結頭排骨湯	5.7	2.4	2	2.5	742
		海苔肉鬆飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	黑椒炒芽菜 豆芽菜Q紅蘿蔔Q韭菜Q-炒	菜類	四寶甜湯	5.0	2.5	2	2.7	751
11	四	香Q白飯	南瓜咖哩豬 肉丁S南瓜Q洋蔥Q-煮	滷蛋肉末 雞蛋S絞肉S-滷	蒜香海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	菜類	薑絲冬瓜湯	5.0	2.5	2	2.5	756
		胚芽米飯	醬燒雞腿 雞腿S-塊	打拋肉 豬絞肉S洋蔥Q九層塔S-炒	鮮菇瓠瓜 瓠瓜Q鮮菇Q-煮	菜類	酸辣湯	5.0	2.5	2.2	2.5	747
15		什穀米飯	泡菜肉片 肉片S大白菜Q-煮	玉米雞蓉 玉米粒S雞絞肉S毛豆S-炒	三杯麵腸 麵腸九層塔Q-炒	菜類	山藥排骨湯	5.1	2.5	2	2.5	749
		蔬食日 什穀米飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	玉米雞蓉 玉米粒S雞絞肉S毛豆S-炒	泡菜年糕 白菜Q泡菜-煮	菜類	山藥排骨湯	5.1	2.5	2	2.5	749
16	二	什錦炒麵	迷迭香雞腿 雞腿S-滷	豆沙包 豆沙包S-蒸	蜜汁黑豆干 黑豆干-焗	菜類	青木瓜肉片湯	5.0	2.5	2.1	2.5	759
		燕麥飯	筍香滷肉 肉丁Q竹筍Q-滷	酥炸雙拼 雞柳條S魷魚丸S-炸	蒜香洋芋 馬鈴薯Q培根S-煮	菜類	海芽蛋花湯	5.0	2.5	2	2.7	765
19	五	香Q白飯	照燒雞丁 雞丁S洋蔥Q-煮	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q-炒	糖醋獅子頭 豬子頭S甜椒Q-煮	菜類	刺瓜排骨湯	5.0	2.5	2.1	2.5	745
		糙米飯	薑燒味噌肉片 肉片S洋蔥Q-焗	韓式豆腐煲 豆腐絞肉S-煮	鮮菇白菜 白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	菜類	芙蓉濃湯	5.7	2.4	2	2.5	742
22		蔬食日 糙米飯	韓式豆腐煲 豆腐絞肉S-煮	洋蔥炒肉絲 肉絲S洋蔥Q-炒	鮮菇白菜 白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	菜類	芙蓉濃湯	5.7	2.4	2	2.5	742
		香Q白飯	奶香南瓜雞 雞丁S南瓜Q紅蘿蔔Q-煮	蒜泥肉片 肉片S芽菜Q-煮	鮮味蝦排 蝦排S-炸	菜類	佛手肉片湯	5.0	2.5	2	2.7	763
25	四	香Q白飯	五香棒腿 雞腿S-滷	金黃肉末 玉米粒S絞肉S毛豆S-煮	塔香海龍 海龍紅蘿蔔Q九層塔Q-炒	菜類	黑糖山粉圓	5.0	2.5	2	2.5	758
		千島香鬆飯	清蒸魚 魚丁Q板條S-蒸	番茄炒蛋 番茄Q雞蛋Q-炒	香滷豆干 筍片T豆干-煮	菜類	冬瓜排骨湯	5.5	2.5	2	2.7	744
29		麥片飯	義式燉肉 肉丁S洋蔥Q-焗	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	干片小炒 干片肉絲S木耳Q-炒	菜類	香菇雞湯	5.0	2.4	2.2	2.5	740
		蔬食日 麥片飯	干片小炒 干片肉絲S木耳Q-炒	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	日式蒸蛋 雞蛋Q毛豆S紅蘿蔔Q-蒸	菜類	香菇雞湯	5.0	2.4	2.2	2.5	740
30	二	香Q白飯	蠔香雞翅 雞翅S-滷	咖哩肉燥 馬鈴薯Q絞肉S-煮	黃瓜魚丸 大黃瓜Q魚丸S-煮	菜類	玉米蛋花湯	5.7	2.5	2	2.5	809

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用履歷米供餐，11/30(二)回饋水果。

營養師 劉容均、鄭雅芸

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：台灣農產生產追溯 (T)：產地-台灣

國琳團膳 110年11月菜單 莊敬國小

★食材來源一律使用臺灣國產豬肉

提供3章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全蛋類 種類(份)	蛋類 種類(份)	蔬菜類 種類(份)	油類 種類(份)	熱量	章Q 種類
11/1	一	白飯	叉燒肉 里肌條Q, 烤	香菇青菜 香菇, 青菜Q, 炒	客家小炒 豆干, 肉絲Q, 炒	產銷履歷 白玉大骨湯 白蘿蔔, 大骨, 煮		5.3	2.4	2	2.5	714	0
11/1	一	白飯 蔬食日	醬燒滷蛋 滷蛋Q, 煮	香菇青菜 香菇, 青菜Q, 炒	客家小炒 豆干, 肉絲Q, 炒	產銷履歷 白玉大骨湯 白蘿蔔, 大骨, 煮		5.3	2.4	2	2.5	714	0
11/2	二	炒飯	五香扣肉 肉丁Q, 紅燒	香菇花椰 香菇Q, 花椰菜C, 炒	雞塊*2 雞塊C, 炸	有機蔬菜 小魚豆腐湯 小魚乾, 豆腐, 煮		5.4	2.5	2	2.4	724	0
11/4	四	紫米飯	燒烤雞翅 雞翅C, 烤	泰式打拋豬 絞肉Q, 九層塔, 炒	洋蔥炒蛋 洋蔥Q, 雞蛋Q, 炒	有機蔬菜 和風鮮菇湯 菇, 玉米段, 蔬菜, 煮		5.3	2.5	2	2.3	712	0
11/5	五	白飯	蒙古烤肉片 肉片C, 炒	雞丁燒油腐 雞丁C, 油豆腐, 炒	菇菇鮮瓜 金針菇Q, 瓜Q, 炒	有機蔬菜 羅宋湯 蔬菜, 雞蛋, 煮		5.5	2.5	2	2.3	726	0
11/8	一	小米飯	美式烤雞腿 雞腿C, 烤	乾丁小魚 豆乾丁, 小魚乾, 炒	白玉燒肉 白蘿蔔Q, 豬肉, 炒	產銷履歷 冬瓜薑絲湯 冬瓜, 薑, 煮		5.3	2.5	2	2.4	717	0
11/8	一	小米飯	香菇蒸蛋 香菇Q, 雞蛋Q, 蒸	乾丁小魚 豆乾丁, 小魚乾, 炒	白玉燒肉 白蘿蔔Q, 豬肉, 炒	產銷履歷 冬瓜薑絲湯 冬瓜, 薑, 煮		5.3	2.5	2	2.4	717	0
11/9	二	白飯	香酥魚排 魚排Q, 炸	肉燥豆腐 絞肉Q, 豆腐, 炒	彩蔬雞柳 蔬菜Q, 雞柳Q, 炒	有機蔬菜 紅豆湯 紅豆, 煮		5.3	2.4	2	2.5	714	0
11/11	四	白飯	杏菇燒雞 杏鮑菇Q, 雞丁C, 炒	肉絲青菜 肉絲Q, 青菜Q, 炒	紅絲蛋 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 炒	有機蔬菜 海芽薑絲湯 海帶芽, 薑絲, 煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
11/12	五	麥片飯	泡菜燒肉片 高麗菜Q, 肉片Q, 炒	水晶粉絲 冬粉, 絞肉Q, 炒	開陽高麗 蝦米, 高麗菜, 炒	有機蔬菜 巧達濃湯 玉米粒, 雞蛋, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
11/15	一	白飯	咖哩魚丁 水鯊魚丁Q, 煮	翡翠燒賣 燒賣C, 蒸	竹筍燜肉 竹筍Q, 豬肉Q, 炒	產銷履歷 味噌豆腐湯 味噌, 豆腐, 煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
11/15	一	白飯 蔬食日	咖哩洋芋 馬鈴薯Q, 煮	翡翠燒賣 燒賣C, 蒸	竹筍燜肉 竹筍Q, 豬肉Q, 炒	產銷履歷 味噌豆腐湯 味噌, 豆腐, 煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
11/16	二	黑芝麻飯	黑胡椒肉排 豬肉排C, 煮	五更豆腐 豆腐, 豬肉Q, 蔬菜Q, 煮	蛋酥青菜 雞蛋Q, 青菜Q, 炒	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米粒, 雞蛋, 煮		5.4	2.4	2	2.5	721	0
11/18	四	義大利麵	滷雞腿 雞腿C, 滷	番茄玉米 番茄Q, 玉米粒Q, 炒	芝麻球 芝麻球C, 炸	有機蔬菜 海結薑絲湯 海帶結, 薑絲, 煮		5.4	2.4	2	2.3	712	0
11/19	五	白飯	三杯雞丁 雞丁, 炒	洋蔥肉絲 洋蔥Q, 肉絲Q, 炒	大根燒 白蘿蔔Q, 豬肉Q, 燒	有機蔬菜 薏仁大骨湯 薏仁, 蔬菜, 煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
11/22	一	糙米飯	烤肉醬燒肉片 肉片Q, 燒	肉絲南瓜 肉絲Q, 南瓜Q, 炒	金針菇豆皮白菜 金針菇Q, 大白菜Q, 豆皮, 炒	產銷履歷 蔬菜豆腐湯 蔬菜, 豆腐, 煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
11/22	一	糙米飯 蔬食日	可樂餅 可樂餅, 炸	肉絲南瓜 肉絲Q, 南瓜Q, 炒	金針菇豆皮白菜 金針菇Q, 大白菜Q, 豆皮, 炒	產銷履歷 蔬菜豆腐湯 蔬菜, 豆腐, 煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
11/23	二	白飯	紅燒雞翅 雞翅C, 紅燒	和風炒肉片 肉片Q, 蔬菜Q, 炒	芝麻敏豆 敏豆Q, 炒	有機蔬菜 鮮筍大骨湯 竹筍, 大骨, 煮		5.4	2.4	2	2.5	721	0
11/25	四	白飯	宮保雞丁 雞丁C, 炒	鐵板豆腐 豆腐, 絞肉Q, 炒	獅子頭白菜滷 大白菜Q, 獅子頭C, 滷	有機蔬菜 芋頭西米露 芋頭, 西谷米, 煮		5.4	2.4	2	2.3	712	0
11/26	五	薏仁飯	蔥燒豬排 豬排C, 滷	毛豆雞柳 毛豆C, 雞柳C, 炒	海帶三絲 海帶, 白乾絲, 芹菜Q, 炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粒, 雞蛋, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
11/29	一	白飯	鳳梨排骨 鳳梨, 排骨Q, 煮	玉米絞肉 玉米粒Q, 絞肉Q, 炒	香菇高麗 香菇Q, 高麗菜Q, 炒	產銷履歷 冬瓜大骨湯 冬瓜, 大骨, 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
11/29	一	白飯 蔬食日	紅燒豆腐 豆腐, 炒	玉米絞肉 玉米粒Q, 絞肉Q, 炒	香菇高麗 香菇Q, 高麗菜Q, 炒	產銷履歷 冬瓜大骨湯 冬瓜, 大骨, 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
11/30	二	肉鬆飯	花枝排 花枝排C, 炸	油瓜絞肉 絞肉Q, 油瓜, 炒	開陽青菜 蝦米, 青菜Q, 炒	有機蔬菜 青菜蛋花湯 青菜, 雞蛋, 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0

*本菜單中含有過敏原物質(例:海鮮類, 雞蛋, 乳製品, 堅果類等), 請注意食用

營養師 李景惠

*11/30(二)公糧米回饋水果一份