

莊敬國小 111 年 11 月 1 日至 111 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 4 日	沅益	全盛	皇佳	國琳	皇佳	
11 月 7 日~11 月 11 日	國琳	沅益	全盛	皇佳	全盛	
11 月 14 日~11 月 18 日	皇佳	國琳	沅益	全盛	沅益	
11 月 21 日~11 月 30 日	全盛	皇佳	國琳	沅益	國琳	

# 沅益食品

# 111年11月菜單 莊敬國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油醋	熱量
11/01	二	小米飯	甜雞醬燒肉 煮:雞丁S,洋蔥Q	三杯杏菇腐 燒:杏鮑菇Q,油豆腐	開陽高麗 炒:高麗菜Q,蝦米	有機蔬菜 貴族濃湯 洋蔥Q,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q		5.4	2.3	2.1	2.2	702
11/03	四	白飯	塔香三杯雞 煮:雞丁S,洋蔥Q,九層塔	白醬燒洋芋 燒:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q,毛豆T	豆皮燴白菜 煮:大白菜Q,豆皮	有機蔬菜 赤肉麵線羹 紅麵線,肉絲S,木耳Q,紅蘿蔔		5.4	2.4	2.2	2.2	712
11/04	五	紫米飯	虱目魚塊X3 炸:虱目魚塊Q	小瓜天婦羅 炒:小瓜Q,天婦羅T	肉燥干丁 燒:豬絞肉S,豆干丁,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 味噌海芽湯 乾海帶芽,味噌		5.4	2.3	2.1	2.2	702
11/07	一	白飯	鐵板豬柳條 燒:豬柳S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	玉米四喜 燒:玉米Q,毛豆T,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	蒜味蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕	履歷蔬菜 涼薯豚湯 豆薯Q,肉片S		5.4	2.2	2.1	2.3	699
11/08	二	香蔥蛋炒飯	親子丼 燒:雞柳T,洋蔥,紅蘿蔔Q	蔥燒板豆腐 燒:板豆腐,青蔥	芹香海帶絲 燒:芹菜Q,海帶,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁		5.4	2.3	2.2	2.1	700
11/10	四	薏仁飯	五味醬燒肉 燒:小瓜Q,肉片S	彩蔬雞柳 炒:雞肉柳S,洋蔥Q,彩椒Q	蝦米扁蒲 燒:扁蒲Q,蝦米	有機蔬菜 白玉雞湯 白蘿蔔Q,雞丁S		5.4	2.4	2.1	2.1	705
11/11	五	白飯	杏菇燒雞丁 燒:雞丁S,杏鮑菇Q	西紅柿炒蛋 炒:番茄Q,雞蛋S	珍菇絲瓜 煮:金針菇Q,絲瓜Q	有機蔬菜 薑絲蕈菇湯 昆布,杏鮑菇Q,薑絲		5.3	2.5	2.1	2.1	706
11/14	一	白飯	虱目魚排 炸:虱目魚排S	麻婆燒豆腐 燒:豬絞肉S,豆腐	鐵板銀芽 炒:綠豆芽Q,紅蘿蔔Q,韭菜	履歷蔬菜 冬瓜珍珠湯 冬瓜Q,魚丸S		5.3	2.4	2.1	2.2	703
11/15	二	茄汁肉醬麵	香滷燉豬 燉:肉丁S,白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q	小肉包 蒸:肉包S	嫩瓜滑黑耳 煮:大瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 日式味噌湯 豆腐,味噌	豆奶	5.4	2.3	2.2	2.1	700
11/17	四	蕎麥飯	壽喜燒豬排 燒:豬排S,洋蔥Q	白菜福州丸 燒:白菜Q,福州丸S	玉米四季豆 燒:敏豆T,玉米Q	有機蔬菜 金針肉絲湯 乾金針,時蔬Q,肉絲S		5.4	2.3	2.2	2.1	700
11/18	五	白飯	辛香咖哩雞 煮:雞丁S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q	螞蟻上樹 炒:高麗菜Q,絞肉S,冬粉	蒜香炒筍 燒:筍Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 海帶蛋花湯 雞蛋Q,乾海帶		5.4	2.3	2.1	2.3	707
11/21	一	糙米飯	蜜汁翅小腿X2 燒:翅小腿S	客家小炒 炒:豆干,韭菜Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	鮮菇花椰 燒:花椰菜S,香菇Q	履歷蔬菜 白菜肉片湯 白菜Q,肉片S		5.3	2.4	2.1	2.3	707
11/22	二	白飯	梅干燒肉 燒:梅干菜,肉丁S	脆炸金幣餅 炸:玉米餅S	枕瓜片肉 燒:枕瓜Q,豬肉片S	有機蔬菜 三絲豆腐湯 筍,豆腐,木耳Q		5.4	2.3	2.2	2.1	700
11/24	四	白飯	金沙燉豬 燒:豬肉S,南瓜Q	紅燒獅子頭 燒:獅子頭S	滷味燙 滷:紅白蘿蔔Q,海帶結,豆皮	有機蔬菜 黑糖八寶粥 糯米,紅豆T,小薏仁,龍眼乾		5.4	2.4	2.1	2.2	710
11/25	五	紅藜飯	香蔥雞排 炸:雞排S,青蔥	小瓜赤肉 炒:小瓜Q,肉片S	塔香杏菇洋芋 燒:九層塔,杏鮑菇Q,洋芋Q	有機蔬菜 針菇燉湯 金針菇Q,高麗菜Q,肉絲S		5.3	2.3	2.2	2.2	698
11/28	一	白飯	沙茶拌肉 煮:肉片S,洋蔥Q,青蔥	總匯烘蛋 烘:紅蘿蔔S,雞蛋Q,馬鈴薯Q,香菇Q	腰果椒鹽百頁 炒:百頁,腰果	履歷蔬菜 羅宋湯 番茄Q,洋蔥Q,芹菜Q		5.4	2.3	2.2	2.3	709
11/29	二	麥片飯	可樂雞翅 燒:雞翅S	肉燥高麗 炒:絞肉S,高麗菜Q	麻香筍茸 燒:筍	有機蔬菜 甜薯雞丁湯 刈薯Q,雞丁S	水果	5.4	2.3	2.2	2.1	700

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  
營養師:沈凱瑄、葉亭好、張韻瑩 11/15(二)供應豆奶 11/29(二)供應水果



# 全盛美食111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、劉雅菁、藍雯琪、林映汝、劉彥伶、李賢蒂

★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★

★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全蛋類	豆蛋類	油類	蔬菜類	熱量	
1	二	白飯 白米	甜蔥豬柳 豬肉、洋蔥-燒	榨菜炒豆干 豆干、榨菜-炒	川耳扁蒲 扁蒲、木耳-炒	有機 酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋、紅蘿蔔		5.0	2.8	2.7	2.7	7.3
3	四	燕麥飯 白米、燕麥	豆醬燉肉 豬肉、鮮瓜、黃豆醬-燉	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、毛豆仁-燒	脆炒海帶 海帶、時蔬-炒	有機 蕃茄蔬菜湯 蕃茄、時蔬		5.0	2.7	2.6	2.7	7.2
4	五	茄汁義大利麵 義大利麵、時蔬	炸魚排 魚排-炸(X1)	蒸水餃 水餃-蒸(X2)	蒜香青花 綠花椰、木耳、蒜-炒	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5.1	2.7	2.2	2.6	7.3
7	一	麥片飯 白米、麥片	豆辦鮮魚 魚肉、時蔬、豆瓣醬-燒	香草沙沙肉醬 豬肉、馬鈴薯、義大利香料-煮	豆皮白菜 大白菜、豆皮-煮	履歷 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜		5.1	2.7	2.5	2.5	7.2
	一蔬食	麥片飯 白米、麥片	蔥燒凍豆腐 凍豆腐、鮮菇、紅蘿蔔、蔥-燒	鮮蔬寬冬粉 時蔬、寬冬粉-炒	豆皮白菜 大白菜、豆皮-煮	履歷 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜		5.3	2.6	2.5	2.1	7.3
8	二	白飯 白米	鹽酥雞 雞肉-炸(X3)	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞-煮	有機 綠豆麥片湯 綠豆、麥片		5.2	2.8	2.6	2.6	7.4
10	四	青醬筆管麵 筆管麵、時蔬	嫩烤雞排 雞排-烤(X1)	彩椒獅子頭 獅子頭、彩椒-燒(X1)	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、木耳-炒	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5.0	2.8	2.6	2.2	7.3
11	五	糙米飯 白米、糙米	梅乾扣肉 豬肉、筍乾、梅乾菜-燒	溫拌五香豆干 黑豆干、鮮菇、蔥-燒	銀蘿蒟蒻 白蘿蔔、蒟蒻、時蔬-煮	有機 鮮瓜菇菇湯 時瓜、鮮菇		5.0	2.7	2.5	2.3	7.2
14	一	白飯 白米	蔥燒魚條 魚條、蔥-燒(X2)	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇、紅蘿蔔-炒	田園玉米 玉米、馬鈴薯、毛豆仁-煮	履歷 肉骨茶湯 時蔬、排骨、肉骨茶包		5.1	2.8	2.5	2.2	7.3
	一蔬食	白飯 白米	滷四角油豆腐 油豆腐、滷(X1)	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇、紅蘿蔔-炒	田園玉米 玉米、馬鈴薯、毛豆仁-煮	履歷 肉骨茶湯 時蔬、肉骨茶包		5.1	2.8	2.5	2.2	7.3
15	二	什錦炒麵 麵、時蔬	烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	炸雞塊 雞塊-炸(X2)	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇-炒	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	豆奶	5.0	2.8	2.6	2.1	8.0
17	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	薑燒豬肉 豬肉、洋蔥、薑-燒	鮮蔬魚羹 魚羹、時蔬-煮	黑耳炒筍 竹筍、木耳-炒	有機 豆薯排骨湯 豆薯、排骨		5.1	2.8	2.6	2.9	7.3
18	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	花生燒雞 雞肉、時蔬、花生-燒	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯-炒	鮮菇燜瓜 鮮瓜、鮮菇、枸杞-煮	有機 刈菜雞湯 刈菜、雞骨		5.0	2.8	2.6	2.2	7.3
21	一	香菇油飯 糯米、芋頭、香菇	烤叉燒肉 叉燒肉-烤(X3)	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	履歷 海帶排骨湯 海帶、排骨		5.2	2.8	2.6	2.6	7.4
	一蔬食	香菇油飯 糯米、芋頭、香菇	紅燒麵輪 麵輪、香菇-燒	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	履歷 海帶燉湯 海帶、時蔬		5.3	2.6	2.6	2.8	7.3
22	二	白飯 白米	青木瓜燉肉 豬肉、青木瓜-燉	酸菜凍豆腐 凍豆腐、時蔬、酸菜-煮	紅蔥芽菜 豆芽菜、時蔬、紅蔥末-炒	有機 竹筍排骨湯 竹筍、排骨		5.0	2.7	2.6	2.5	7.2
24	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	塔香鮮魚 魚肉、豆腐、九層塔-煮	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜-炒	紅絲海根 海帶根、紅蘿蔔-煮	有機 冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜茶		5.0	2.7	2.5	2.0	7.2
25	五	地瓜飯 白米、地瓜	嫩烤雞排 雞排-烤(X1)	花生滷豆干 豆干、花生-滷	玉米三色 玉米、馬鈴薯、毛豆仁-煮	有機 味噌蔬菜湯 高麗菜、鮮菇、味噌		5.3	2.6	2.5	2.1	7.3
28	一	白飯 白米	烤肉醬肉片 豬肉、洋蔥、烤肉醬-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	雙色花椰 綠花椰、白花椰、紅蘿蔔-炒	履歷 金針燉湯 金針、雞骨		5.0	2.7	2.6	2.5	7.2
	一蔬食	白飯 白米	毛豆炒豆干 豆干、毛豆、紅蘿蔔-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	雙色花椰 綠花椰、白花椰、紅蘿蔔-炒	履歷 金針燉湯 金針、時蔬		5.1	2.6	2.6	2.4	7.2
29	二	胚芽飯 白米、胚芽米	彩椒檸檬雞 雞肉、彩椒、檸檬汁-燒	滷蝦捲 蝦捲-滷(X1)	蝦香高麗 高麗菜、木耳、蝦皮-炒	有機 牛蒡薏仁湯 牛蒡、洋薏仁	水果	5.2	2.7	2.6	2.8	8.0

【油菜】油菜有豐富的鈣、維生素A、維生素B群、維生素C等營養素。其中鈣質的含量為菠菜的三倍。胡蘿蔔素及維生素C的含量在蔬菜中也是頂級。油菜能促進血液循環，改善老人脾胃虛弱，對改善肩痠也有幫助。油菜、海鮮、豆製品及蛋白質一起食用，可有效舒緩壓力，預防骨質疏鬆症。

★原訂11/15(二)供應六年級之豆奶改為11/21(一)供應★



美味午餐

莊敬國小 111年11月午餐菜單

★皇佳食品廠 台灣豬標章QR碼



皇佳食品廠 地址：台南市永康區永興里111號 電話：07-3360027

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		手切蔬菜	湯品	全乳雞蛋	豆魚類	蔬菜類	油類類	水果類	熱量
1	二	糙米飯	麻油鮮菇肉片 <small>肉片S鮮菇Q豆薯Q-煮</small>	瓜仔肉燥 <small>絞肉S脆瓜T-滷</small>	香酥蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕S-炸</small>	有機蔬菜	佛手雞丁湯 <small>佛手瓜Q雞丁Q</small>	6	2.3	2	2.8		769
3	四	香Q白飯	橙香豬排 <small>豬排S-燒</small>	鮮菇扁蒲 <small>扁蒲Q鮮菇Q-煮</small>	茄汁炒蛋 <small>洋蔥Q雞蛋Q-炒</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>蘿蔔Q雞丁Q香菇Q</small>	5.5	2.5	2.2	2.5		740
4	五	燕麥飯	豆瓣魚丁 <small>魚丁Q豆腐-燒</small>	薑絲麵腸 <small>麵腸-炒</small>	彩繪福州丸 <small>福州丸S玉米粒S紅蘿蔔Q-煮</small>	有機蔬菜	新竹米粉湯 <small>米粉香筍Q肉絲S芹菜Q高麗菜Q</small>	5.5	2.4	2	2.5		728
7	一	麥片飯	黃金炸豬排 <small>豬排S-炸</small>	打拋豬 <small>絞肉S洋蔥Q蕃茄Q-炒</small>	韓式拌雜菜 <small>油菜Q冬粉海帶芽S紅蘿蔔Q豆皮-煮</small>	產銷履歷	和風小魚湯 <small>豆腐小魚干</small>	5.7	2.4	2	2.8		755
8	二	香Q白飯	日式咖哩雞 <small>雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮</small>	紅仁炒蛋 <small>紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒</small>	丸子兄弟 <small>貢丸S花枝丸S-炸</small>	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 <small>紅豆腹膠薏仁</small>	5.7	2.5	2	2.7		758
10	四	胚芽米飯	迷迭香雞腿 <small>雞腿S-滷</small>	古早味肉燥 <small>絞肉S干丁-滷</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜Q金針菇Q-燒</small>	有機蔬菜	芙蓉濃湯 <small>玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q</small>	5.5	2.4	2	2.5		728
11	五	肉鬆拌飯	泡菜肉片 <small>肉片S大白菜Q-煮</small>	蠔香海根 <small>海帶根-煮</small>	沙茶白玉 <small>蘿蔔Q魷魚卷S-煮</small>	有機蔬菜	大頭菜排骨湯 <small>結頭菜Q排骨S</small>	5.5	2.3	2.2	2.5		725
14	一	香Q白飯	香滷雞翅 <small>雞翅S-滷</small>	金黃肉醬 <small>絞肉S馬鈴薯Q-煮</small>	蜜汁黑豆干 <small>黑豆干芝麻-燒</small>	產銷履歷	海帶蛋花湯 <small>海帶芽雞蛋Q</small>	5.8	2.4	2	2.5		749
15	二	什錦炒麵	蔥爆豬柳 <small>豬柳S洋蔥Q-炒</small>	香酥海鮮排 <small>魷魚排S-炸</small>	鮮炒高麗 <small>高麗菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒</small>	有機蔬菜	田園南瓜湯 <small>南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q</small>	5.5	2.4	2.1	2.7		739
17	四	糙米飯	蒜味豬排 <small>豬排S-滷</small>	針菇黃瓜 <small>大黃瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q-煮</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋Q玉米粒S-炒</small>	有機蔬菜	柴香味噌湯 <small>豆腐柴魚片</small>	5.8	2.4	2	2.5		749
18	五	紫米飯	越式檸檬雞 <small>雞丁S甜椒Q洋蔥Q-煮</small>	桂筍肉絲 <small>桂筍T肉絲S-炒</small>	鮮肉鍋貼 <small>鍋貼S-煎</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>高麗菜Q芹菜Q青江菜Q肉絲S</small>	5.7	2.4	2.1	2.7		753
21	一	燕麥飯	奶香南瓜燉肉 <small>肉丁S南瓜Q-燉</small>	油腐肉燥 <small>油豆腐絞肉S-滷</small>	木須佛手 <small>佛手瓜Q鮮菇Q木耳Q-煮</small>	產銷履歷	結頭菜雞丁湯 <small>結頭菜Q雞丁Q</small>	5.7	2.4	2	2.5		742
22	二	胚芽米飯	照燒雞腿 <small>雞腿S-燒</small>	塔香海龍 <small>海龍-煮</small>	莎莎肉醬 <small>蕃茄Q絞肉S洋蔥Q玉米粒S-煮</small>	有機蔬菜	洋芋濃湯 <small>馬鈴薯Q雞蛋Q紅蘿蔔Q</small>	5.5	2.5	2	2.5		735
24	四	香Q白飯	酥炸魚排 <small>魚排Q-炸</small>	蕃茄豆腐蛋 <small>蕃茄Q豆腐雞蛋Q-炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉高麗菜Q絞肉S-煮</small>	有機蔬菜	綠豆粉圓湯 <small>綠豆珍珠粉圓</small>	5.7	2.4	2	2.8		755
25	五	台式炒飯	筍香燉肉 <small>肉丁S筍T-燉</small>	白菜滷 <small>大白菜Q肉絲S鮮菇Q-煮</small>	椒鹽番薯 <small>地瓜Q-炸</small>	有機蔬菜	藥膳湯 <small>豆腐Q排骨S</small>	5.8	2.3	2	2.7		750
28	一	海苔飯	三杯雞 <small>雞丁S油豆腐-燒</small>	玉米肉末 <small>玉米粒S絞肉S紅蘿蔔Q-煮</small>	海陸雙併 <small>蝦捲S雞塊S-炸</small>	產銷履歷	海結排骨湯 <small>海帶結排骨S</small>	5.8	2.4	2.2	2.7		763
29	二	香Q白飯	南洋咖哩豬 <small>肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮</small>	干片小炒 <small>豆干片肉絲S-炒</small>	甜蔥炒蛋 <small>洋蔥Q雞蛋Q-炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔湯 <small>蘿蔔Q肉片S</small>	5.7	2.5	2	2.5	1	809

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用履歷米供餐，11/29(二)回饋水果。 營養師 劉容均

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日：11/15(二)。

(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 111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	全穀類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量	率Q 標款
11/1	二	白飯	五香扣肉 肉丁C.煮	蒸蛋 噴印雞蛋.蒸	冬瓜肉末 冬瓜Q.絞肉Q.炒	有機蔬菜	小魚豆腐湯 小魚干.豆腐.煮	4.4	2.5	2	2.4	654	0
11/3	四	糙米飯	蒙古烤肉片 肉片C.炒	泰式打拋豬 絞肉Q.九層塔.番茄Q.炒	香菇青菜 香菇Q.蔬菜Q.炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜Q.白蘿蔔Q.煮	4.3	2.5	2	2.3	642	0
11/4	五	白飯	三杯雞 雞丁Q.九層塔.炒	肉茸燒油腐 絞肉Q.油豆腐.燒	菇菇鮮瓜 菇Q.瓜Q.肉絲Q.炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄Q.蔬菜Q.煮	4.5	2.5	2	2.3	656	0
11/7	一	紫米飯	香酥魚塊 魚塊C.炸	干丁小魚 豆乾丁.小魚干.炒	白玉燒肉 白蘿蔔Q.胡蘿蔔Q.肉絲Q.燒	產銷履歷	冬瓜薑絲湯 冬瓜Q.薑絲.煮	4.3	2.5	2	2.4	647	0
11/7	一	紫米飯 蔬食日	脆皮豆腐 豆腐.炸	干丁小魚 豆乾丁.小魚干.炒	白玉燒肉 白蘿蔔Q.胡蘿蔔Q.肉絲Q.燒	產銷履歷	冬瓜薑絲湯 冬瓜Q.薑絲.煮	4.3	2.5	2	2.4	647	0
11/8	二	義大利麵	滷雞翅 雞翅C.油	番茄絞肉 番茄Q.絞肉Q.煮	彩蔬雞柳 蔬菜Q.雞柳履.炒	有機蔬菜	珍珠麥茶 珍珠.麥茶.煮	4.3	2.5	2	2.4	647	0
11/10	四	白飯	杏菇燒雞 杏鮑菇Q.雞丁Q.燒	肉絲青菜 肉絲Q.蔬菜Q.炒	紅仁蛋 胡蘿蔔Q.噴印雞蛋.炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽.味噌.煮	4.2	2.4	2	2.4	632	0
11/11	五	地瓜飯	泡菜燒肉 高麗菜Q.肉片C.炒	水晶粉絲 冬粉.蔬菜Q.絞肉Q.炒	可樂餅 可樂餅C.炸	有機蔬菜	玉米濃湯 馬鈴薯Q.胡蘿蔔Q.噴印雞蛋.玉米粒Q.煮	4.5	2.4	2	2.4	653	0
11/14	一	白飯	咖哩魚丁 水蜜桃Q.煮	竹筍燻肉 竹筍Q.肉絲Q.炒	獅子頭大白 獅子頭C.大白菜Q.煮	產銷履歷	蔬菜豆腐湯 蔬菜Q.豆腐.煮	4.5	2.4	2	2.4	653	0
11/14	一	白飯 蔬食日	咖哩洋芋 馬鈴薯Q.胡蘿蔔Q.煮	竹筍燻肉 竹筍Q.肉絲Q.炒	獅子頭大白 獅子頭C.大白菜Q.煮	產銷履歷	蔬菜豆腐湯 蔬菜Q.豆腐.煮	4.5	2.4	2	2.4	653	0
11/15	二	麥片飯	黑胡椒肉排 里肌排C.煮	五更腸旺 豆腐.肉絲Q.蔬菜Q.煮	蛋酥青菜 噴印雞蛋.青菜Q.炒	有機蔬菜	三絲羹湯 蔬菜Q.木耳Q.胡蘿蔔Q.煮	4.4	2.4	2	2.5	651	0
11/17	四	黑芝麻飯	生薑肉片 薑片.肉片C.煮	蘿蔔炒肉絲 蘿蔔Q.肉絲Q.炒	香菇蒸蛋 噴印雞蛋.香菇Q.蒸	有機蔬菜	海結薑絲湯 海帶結.薑絲.煮	4.4	2.4	2	2.3	642	0
11/18	五	白飯	鹹酥雞 雞丁Q.九層塔.炸	麻婆豆腐 豆腐.絞肉Q.炒	肉絲四季豆 肉絲Q.四季豆履.炒	有機蔬菜	薏仁大骨湯 薏仁.蔬菜Q.大骨Q.煮	4.5	2.4	2	2.4	653	0
11/21	一	白飯	烤肉醬燒肉 肉片C.燒	雞塊 雞塊C.炸	金針菇豆皮白菜 金針菇Q.大白菜Q.豆皮.炒	產銷履歷	日式蔬菜湯 味噌.蔬菜.煮	4.5	2.4	2	2.4	653	0
11/21	一	白飯 蔬食日	鍋燒豆腐 豆腐.煮	雞塊 雞塊C.炸	金針菇豆皮白菜 金針菇Q.大白菜Q.豆皮.炒	產銷履歷	日式蔬菜湯 味噌.蔬菜.煮	4.5	2.4	2	2.4	653	0
11/22	二	薏仁飯	醬燒雞翅 雞翅C.油	和風炒肉片 蔬菜Q.肉片Q.炒	蒼蠅頭 絞肉Q.雲裡紅Q.炒	有機蔬菜	鮮筍大骨湯 竹筍Q.大骨Q.煮	4.4	2.4	2	2.5	651	0
11/24	四	肉絲炒飯	宮保雞丁 雞丁Q.炒	鐵板豆腐 豆腐.絞肉.炒	彩椒鮮蔬 彩椒Q.蔬菜Q.炒	有機蔬菜	燒仙草 綠豆.燒仙草原汁.煮	4.4	2.4	2	2.3	642	0
11/25	五	白飯	蔥燒豬排 豬排C.煮	毛豆雞茸 蔬菜Q.毛豆履.雞丁Q.炒	海帶三絲 海帶絲.白干絲.肉絲Q.炒	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯 菇Q.蔬菜Q.炒	4.3	2.4	2	2.4	639	0
11/28	一	白飯	紅糟肉 肉片C.紅糟.炒	百頁鵝蛋 百頁豆腐.鵝蛋履.炒	鮮菇高麗 香菇Q.高麗菜Q.炒	產銷履歷	冬瓜大骨湯 冬瓜Q.大骨Q.煮	4.3	2.4	2	2.4	639	0
11/28	一	白飯 蔬食日	薯餅 薯餅.炸	百頁鵝蛋 百頁豆腐.鵝蛋履.炒	鮮菇高麗 香菇Q.高麗菜Q.炒	產銷履歷	冬瓜大骨湯 冬瓜Q.大骨Q.煮	4.3	2.4	2	2.4	639	0
11/29	二	小米飯	花枝排 花枝排C.炸	油瓜絞肉 油瓜.絞肉Q.炒	京醬肉絲 青菜Q.肉絲Q.炒	有機蔬菜	青菜粉絲湯 青菜Q.冬粉.煮	4.4	2.4	2	2.5	651	0

\*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

營養師 李惠惠