

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全蛋 蛋量(份)	蛋黃 肉量(份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	熱量 (千卡)
11/1	一	糙米飯 糙米、白米/煮	虱目魚排 虱目魚排/炸	肉燥油腐 絞肉、非基改油豆腐/炒	奶香白菜燒 非基改豆皮、大白菜/煮	產銷履歷蔬菜 芹香蘿蔔湯 芹菜、白蘿蔔		5.9	2.3	2.0	2.3	739
11/2	二	芝麻飯 芝麻、白米/煮	日式咖哩豬 肉片、洋蔥/煮	海結杏鮑菇 海帶結、杏鮑菇/炒	蕃茄炒蛋 蕃茄、蛋/炒	有機蔬菜 綠豆薏仁 綠豆、珍珠麥		5.9	2.3	1.9	2.4	741
11/4	四	香Q白飯	迷迭香炸雞 雞丁/炸	瓜子肉 碎瓜、絞肉/炒	法式白醬 馬鈴薯、胡蘿蔔、絞肉/煮	有機蔬菜 酸辣木須蛋花湯 榨菜、木耳、蛋	水果	6.0	2.4	1.8	2.5	758
11/5	五	地瓜飯 地瓜、白米/煮	蘑菇醬燒肉 肉片、洋蔥/燒	干片小炒 非基改干片、絞肉/炒	和風白玉煮 白蘿蔔、非基改玉米塊/煮	有機蔬菜 日式味噌湯 海芽、味噌		5.9	2.3	2.0	2.4	744
11/8	一	五穀飯 五穀米、白米/煮	燒烤雞翅 雞翅/烤	咖哩肉茸 馬鈴薯、絞肉/煮	玉米滑蛋 非基改玉米粒、蛋/炒	產銷履歷蔬菜 紅豆湯 紅豆		6.0	2.5	1.9	2.3	759
11/9	二	客家炒米粉 米粉、絞肉、時蔬/炒	糖醋魚塊 水鯊丁、洋蔥/燒	干丁小炒 非基改干丁、絞肉/炒	鮮瓜肉片 大黃瓜、肉片/煮	有機蔬菜 三絲鮮湯 筍絲、木耳、胡蘿蔔	鮮奶	5.9	2.5	1.9	2.5	761
11/11	四	地瓜飯 地瓜、白米/煮	米蘭茄汁燉肉 肉丁、時蔬/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐、絞肉/燒	甜高麗肉片 高麗菜、肉片/煮	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海芽、蛋		5.9	2.4	1.9	2.4	749
11/12	五	小米飯 小米、白米/煮	茄汁花枝排 花枝排/燒	香菇肉燥 香菇、絞肉/炒	冬瓜燒肉片 冬瓜、肉片/燒	有機蔬菜 番茄菇菇湯 番茄、金針菇	水果	5.9	2.4	1.9	2.3	744
11/15	一	糙米飯 糙米、白米/煮	海苔鹽酥雞 雞丁/炸	滷肉四角干 絞肉、非基改小干四丁/炒	蛋酥白菜滷 大白菜、木耳、蛋/煮	產銷履歷蔬菜 白玉香菇湯 白蘿蔔、香菇		5.9	2.3	2.0	2.3	739
11/16	二	香鬆飯 香鬆、白米/煮	鮮蔬蔥燒肉片 肉片、洋蔥/燒	敏豆天婦羅 敏豆、天婦羅/炒	脆薯炒蛋 樹薯、蛋/炒	有機蔬菜 芋香西米露 芋丁、西谷米		5.9	2.5	2.0	2.4	759
11/18	四	香蔥炒麵 麵、絞肉、時蔬/炒	蠔油紅燒雞 雞丁、時蔬/燒	海結豆腐 海帶結、非基改豆腐/滷	五香滷蛋 蛋/滷	有機蔬菜 味噌海芽湯 海芽、味噌	水果	6.0	2.4	2.0	2.4	758
11/19	五	地瓜飯 地瓜、白米/煮	照燒豬扒 豬排/燒	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋/炒	肉絲銀芽 綠豆芽、肉絲/炒	有機蔬菜 酸辣蛋花湯 榨菜、木耳、蛋		5.9	2.4	2.0	2.5	756
11/20	六	運動會：統一麵包										
11/22	一	運動會補假										
11/23	二	芝麻飯 芝麻、白米/煮	普羅旺斯燉肉 肉丁、時蔬/燒	芹香三絲 芹菜、海帶絲、非基改干絲/炒	雞塊拼花枝丸 雞塊、花枝丸/炸	有機蔬菜 什錦蛋花羹 筍絲、木耳、蛋	水果	6.1	2.4	1.8	2.5	765
11/25	四	地瓜飯 地瓜、白米/煮	彩椒魚塊 水鯊丁、彩椒/燒	茄汁豆腐蛋 非基改豆腐、蛋/燒	敏豆肉茸 敏豆、絞肉/炒	有機蔬菜 海芽小魚湯 海芽、小魚干		5.9	2.5	1.8	2.4	754
11/26	五	小米飯 小米、白米/煮	蒜味炭烤雞翅 雞翅/烤	白玉肉丁 白蘿蔔、絞肉/炒	開陽扁蒲 扁蒲/煮	有機蔬菜 羅宋蛋花湯 番茄、時蔬、蛋	鮮奶	5.9	2.4	2.0	2.3	747
11/29	一	五穀飯 蔬食日-五穀米、白米/煮	鮮彩炒蛋 混三色、蛋/炒	毛豆干丁 毛豆、非基改干丁/炒	佛跳牆 大白菜、木耳/煮	產銷履歷蔬菜 雙菇白玉湯 香菇、珍菇、白蘿蔔		5.9	2.3	2.0	2.3	739
11/30	二	香Q白飯	海苔粉鹽酥雞 雞丁/炸	結頭菜珍菇 結頭菜、珍菇/煮	木耳肉絲 木耳、豬肉/炒	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆		6.0	2.4	1.9	2.4	756

★本廠一律使用生產追溯豬肉及CAS國產肉品，產地：台灣。全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。

★每周一供應產銷履歷蔬菜，週二、四、五供應有機蔬菜。主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材，產地：台灣。