

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬	油	熱
11/1	三	黑椒鐵板麵	泰式甜雞醬裏翅小腿 炸:翅小腿S X2	香甜豆沙包 蒸:豆沙包S	脆炒香筍 炒:筍片,豬肉片S	季節蔬菜	冬菜粉絲湯 大白菜Q,紅蘿蔔Q,冬菜,粉絲		6 8	2 8	1 9	2 7	8 5
11/2	四	白米飯	白醬鮮魚煲 燒:魚丁S,洋芋Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	三杯油豆腐 燒:油豆腐,九層塔	鮮炒高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	蒜味肉羹湯 肉羹S,筍絲,紅蘿蔔Q		6 5	2 8	2 2	2 7	8 4
11/3	五	甜玉米飯 (國中部)	鐵板豬排 燒:豬排S	筍丁肉蓉 煮:筍丁Q,豬絞肉S	蒜香青花菜 炒:青花菜S	有機蔬菜	結菜雞湯 結頭菜Q,雞丁S,薑		6 6	2 8	2 1	2 7	8 6
		甜玉米飯 (高中部-便當)	鐵板豬排 燒:豬排S	筍丁肉蓉 煮:筍丁Q,豬絞肉S	蒜香青花菜 炒:青花菜S		豆奶		6 6	2 8	2 1	2 7	8 6
11/4	六	家常炒麵 運動會	第一棒棒腿 炸:雞腿S	洋蔥炒肉絲 炒:洋蔥Q,豬肉絲S	綜合滷味 滷:豆子,海帶	履歷蔬菜	豆奶		6 6	2 8	2 1	2 7	8 4
11/6(一)運動會補假													
11/7	二	白米飯	蔥油雞 煮:雞丁S,高麗菜Q,青蔥,薑	麻婆豆腐 燒:豆腐,豬絞肉S,青蔥	三絲銀芽 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米S,紅蘿蔔Q,洋芋Q,蛋Q		6 5	2 9	1 9	2 6	8 7
11/8	三	主廚蛋炒飯	檸檬烤雞翅 烤:雞翅S	鍋貼拼貢丸 炸:鍋貼S,煮:貢丸S	木須脆瓜 炒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	季節蔬菜	鮮菇肉片湯 高麗菜Q,杏鮑菇Q,肉片S		6 7	2 8	1 8	2 9	8 5
11/9	四	五穀飯	蜜酥魚丁 炸,燒:魚丁S,洋蔥Q	玉米滑蛋 炒:玉米S,紅蘿蔔Q,蛋Q	金菇大白菜 燒:大白菜Q,木耳Q,金針菇Q	有機蔬菜	白玉肉片湯 白蘿蔔Q,豬肉片S,香菜		6 6	2 8	2 8	2 8	8 8
11/10	五	白米飯	親子丼 燒:雞柳T,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	眷村炸醬 燒:豆干丁,豬絞肉S,毛豆仁T	紅燒獅子頭 燒:獅子頭S	有機蔬菜	酸菜脆筍雞湯 筍片,酸菜,雞丁S		6 6	2 8	2 8	2 8	8 8
11/13	一	白米飯	蒙古烤肉 炒:豬肉片S,洋蔥Q,豆芽菜Q	莎莎肉醬 燒:馬鈴薯Q,番茄Q,絞肉S	日式關東煮 煮:紅,白蘿蔔Q,玉米S,油豆腐	履歷蔬菜	竹筍肉片湯 筍,豬肉片S	豆奶	6 6	2 8	2 2	2 5	8 0
11/14	二	大薏仁飯	泡菜魚丁 煮:魚丁S,高麗菜Q,韓式泡菜	番茄嫩蛋 炒:豆腐,番茄Q,蛋Q	蔬菜粉絲 燒:冬粉,高麗菜Q,紅蘿蔔Q,豬絞肉S	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍絲,紅蘿蔔Q,豬肉絲S		6 7	2 8	2 1	2 7	8 3
11/15	三	義式肉醬麵	脆皮雞排 炸:雞排S	鮮肉包 蒸:鮮肉包S	蒜香炒花椰 炒:花椰菜S,紅蘿蔔Q,蒜	季節蔬菜	大瓜雞湯 大黃瓜Q,雞丁S		6 8	2 7	1 9	2 6	8 3
11/16	四	白米飯	橙汁排骨 燒:豬肉丁S,排骨丁S,洋蔥Q,彩椒Q	玉米餅拼雞塊 炸:玉米餅S,雞塊S	清炒大頭菜 炒:大頭菜Q,紅蘿蔔Q,豬肉片S	有機蔬菜	菇菇鮮蔬湯 高麗菜Q,杏鮑菇Q,豬肉片S		6 8	2 8	1 8	2 8	8 7
11/17	五	紫米飯	三杯雞丁 煮:雞丁S,杏鮑菇Q,九層塔	冬瓜肉燥 燒:冬瓜Q,豬絞肉S	奶油玉米塊 煮:玉米Q	有機蔬菜	昆布茶湯 肉絲S,海帶結		6 6	2 8	2 1	2 6	8 2
11/20	一	紅藜飯	泰式燒雞 煮:雞丁S,洋蔥Q,芝麻	肉燥淋蒸蛋 蒸,滷:蛋Q,豬絞肉S,紅蔥片	客家小炒 炒:豆干片,芹菜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐,小魚干,味噌		6 5	2 9	2 7	2 9	8 9
11/21	二	白米飯	芝麻照燒豬 燒:豬排S,白芝麻	櫻花蝦高麗 炒:高麗菜Q,櫻花蝦	小瓜肉片 炒:小黃瓜Q,洋蔥Q,豬肉片S	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋Q,玉米粒S,洋蔥Q,西芹Q		6 6	2 9	2 2	2 6	8 2
11/22	三	古早味油飯	海苔炸魚排 炸:虱目魚排S,海苔粉	蒜茸蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕,蒜	家鄉白菜滷 燒:白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	四神湯 山藥Q,洋芋Q,排骨S,當歸		6 8	2 8	1 8	2 9	8 2
11/23	四	小米飯	甜酸咕咾肉 燒:豬肉丁S,洋蔥Q,彩椒Q	小油丁肉燥 滷:油豆腐,豬絞肉S	香菇黃豆芽 炒:黃豆芽Q,香菇Q	有機蔬菜	小魚白菜湯 大白菜Q,小魚干		6 6	2 9	2 1	2 7	8 4
11/24	五	白米飯	麻油嫩煮雞 煮:雞丁S,杏鮑菇Q,薑	三杯滷味 滷:米血丁S,白蘿蔔Q,海帶結	蒜炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,蒜	有機蔬菜	枸杞補氣湯 冬瓜Q,豬肉片S,枸杞,小薏仁		6 6	2 8	2 2	2 7	8 9
11/27	一	麥片飯	傳香排骨酥 炸:豬肉丁S,排骨丁S	醬香杏菇洋芋 燒:洋芋Q,杏鮑菇Q,九層塔	韭菜炒豆干 炒:豆干片,豬肉絲S,韭菜Q	履歷蔬菜	當歸雪蓮湯 白蘿蔔Q,雪蓮子,當歸片		6 6	2 8	2 1	2 8	8 1
11/28	二	白米飯	咖哩雞 炒:雞丁S,洋芋Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	鮮蔬寬粉 炒:寬冬粉,高麗菜Q,木耳Q	雲耳扁蒲 炒:蒲瓜Q,木耳Q,蒜	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄Q,豆腐,蛋Q		6 6	2 8	2 7	2 4	8 4
11/29	三	台式炒麵	古早味大排 滷:豬排S	沙茶百頁甜不辣 燒:百頁豆腐,甜不辣Q,敏豆T	開陽高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,蝦米	季節蔬菜	香筍雞湯 筍,雞丁S		6 7	2 9	1 9	2 8	8 0
11/30	四	白米飯	豆豉蔥燒魚 燒:魚丁S,黑輪丁Q,豆豉,青蔥	珍珠肉蓉 炒:玉米粒S,紅蘿蔔Q,豬絞肉S	肉絲炒海帶 炒:海帶絲,金針菇Q,豬肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	肉羹麵線 麵線,肉絲S,筍,木耳Q,紅蘿蔔Q		6 5	2 8	2 1	2 8	8 4

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

☆ 回饋豆奶:11/13(一)

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、黃琬絨、張韻瑩、呂亦婕

◎ 本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，以粗斜體標示，不適合其過敏體質者食用，請留意。