

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	日	時	產	熱		
								數	角	量	量		
11/1	五	小米飯	甜雞醬燒豬 煮:肉丁S,洋蔥Q	麻香杏菇腐 燒:杏鮑菇Q,油豆腐	脆炒高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 有機蔬菜	筍片雞丁湯 筍片,雞丁S	6	2	2	2	8	
11/4	一	白飯	蒲燒鯛 蒸:蒲燒鯛Q,洋蔥Q	玉米四喜 燒:玉米Q,洋芋Q,毛豆T,紅蘿蔔Q,絞肉S	茄汁黑輪 炒:黑輪Q,芝麻	履歷蔬菜 履歷蔬菜	涼薯肉片湯 豆薯Q,肉片S	6	2	2	2	8	
11/5	二	五穀飯	韓式炸雞 炸:雞丁S,洋蔥Q,芝麻	蜜汁燒肉 燒:豬排S	海帶三絲 燒:芹菜Q,海帶,肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 有機蔬菜	蔬菜粉絲湯 冬粉,大白菜Q,肉絲S	6	2	2	2	8	
11/6	三	古早味肉燥飯	BBQ豬肋排 燒:肋排S	雞塊X2 炸:雞塊S	鹽水時蔬 煮:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,金針菇Q	季節蔬菜 季節蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,肉絲S	6	2	2	2	8	
11/7	四	薏仁飯	泰醬香雞翅 燒:雞翅S	椰漿咖哩肉片 炒:洋蔥Q,豬肉片S,椰漿粉	蝦米扁蒲 燒:扁蒲Q,蝦米	有機蔬菜 有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,小薏仁,肉片S	6	2	2	2	8	
11/8	五	白飯(便當)	活力豬排 燒:豬排S	香菇茶碗蒸 蒸:蛋Q,香菇Q	鐵板銀芽 炒:綠豆芽Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	有機蔬菜 有機蔬菜	薑絲薑菇湯 昆布,肉絲S,鴻喜菇Q,薑絲	6	2	2	2	8	
11/9	六	運動會(便當)	白飯+滷香雞腿+鮮煮關東煮+清爽高麗炒菇 滷:雞腿S 煮:白蘿蔔Q,油豆腐,海帶結,柴魚片 炒:高麗菜Q,鈕扣菇,紅蘿蔔Q			履歷蔬菜 履歷蔬菜	元氣雞湯 雞丁S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,芹菜Q	豆奶	6	2	2	2	8
11/12	二	蕎麥飯	日式炸豬排 炸:豬排S	茄汁福州丸 燒:福州丸S,洋芋Q,毛豆T	四季炒肉 燒:敏豆T,玉米Q,絞肉S	有機蔬菜 有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌	6	2	2	2	8	
11/13	三	蘑菇青醬焗烤麵	義式腿排 燒:雞排S	香Q芋泥包 蒸:芋泥包S	蒜香白花椰 炒:白花椰S,彩椒Q	季節蔬菜 季節蔬菜	雞蓉南瓜濃湯 南瓜Q,洋蔥Q,雞絞肉T	6	2	2	2	8	
11/14	四	黑芝麻飯	豬肉壽喜燒 燒:豬肉S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	椒鹽小雞腿x2 炸:翅小雞腿S	清炒大瓜 煮:大瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 有機蔬菜	筍片排骨湯 筍,排骨S	6	2	2	2	8	
11/15	五	白飯	辛香咖哩魚 煮:魚丁Q,馬鈴薯Q,毛豆T,紅蘿蔔Q,洋蔥Q	高麗粉絲 炒:高麗菜Q,絞肉S,冬粉	紅油炒手x2 燒:水餃S,豆芽菜Q	有機蔬菜 有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q,雞蛋Q	6	2	2	2	8	
11/18	一	白飯	照燒里肌排 燒:豬排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 履歷蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片S	6	2	2	2	8	
11/19	二	糙米飯	海苔魚米花 炸:魚丁Q,海苔粉	香蔥紅絲炒蛋 炒:蛋Q,紅蘿蔔Q,青蔥	麻辣燙 滷:紅白蘿蔔Q,海帶結,豆皮結	有機蔬菜 有機蔬菜	養生排骨湯 紅棗,牛蒡Q,杏鮑菇Q,龍骨S	6	2	2	2	8	
11/20	三	主廚蛋炒飯	蔥油雞排 燒:雞排S,青蔥	海鮮卷+地瓜條 炸:海鮮卷S,地瓜條Q	蒜炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	季節蔬菜 季節蔬菜	蘿蔔丸子湯 白紅蘿蔔Q,魚丸S	6	2	2	2	8	
11/21	四	白飯	糖醋排骨 燒:豬肉S,排骨丁S,洋蔥Q	毛豆干丁 燒:豆干丁,玉米S,紅蘿蔔Q,毛豆T	蜜汁雞米花 燒:雞肉Sx3	有機蔬菜 有機蔬菜	酸辣湯 筍,豆腐,蛋Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8	
11/22	五	紅藜飯	椒麻棒棒雞 炸:雞腿S,花椒	甜滷黑輪 滷:黑輪片S	紅燒杏菇洋芋 燒:杏鮑菇Q,洋芋Q	有機蔬菜 有機蔬菜	針菇燉湯 金針菇Q,高麗菜Q,肉絲S,紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8	
11/25	一	白飯	沙茶拌肉 煮:肉片S,洋蔥Q,青蔥	起司總匯蛋 炒:紅蘿蔔Q,蛋Q,洋芋Q,香菇Q,乳酪絲	腰果椒鹽百頁 炒:百頁,腰果	履歷蔬菜 履歷蔬菜	刈薯雞丁湯 刈薯Q,雞丁S,紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8	
11/26	二	麥片飯	爆炒三杯雞 炒:雞丁S,蒜頭,九層塔	高麗菜淋肉燥 炒:高麗菜Q,絞肉S,紅蘿蔔Q	麻香筍茸 燒:筍,梅乾菜	有機蔬菜 有機蔬菜	羅宋湯 番茄Q,洋蔥Q,芹菜Q,肉片S	6	2	2	2	8	
11/27	三	台式炒麵	紅醬肉排 燒:豬排S	椒鹽蘿蔔糕 炸:蘿蔔糕	黃芽五柳絲 燒:黃豆芽Q,豆包,紅蘿蔔Q,香菇Q,肉絲S	季節蔬菜 季節蔬菜	玉米蛋花湯 玉米S,蛋Q,紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8	
11/28	四	白飯	蠔油醬爆魚 炒:魚丁Q,洋蔥Q,彩椒Q	紅燒冬瓜 煮:冬瓜Q,絞肉S,香菜	奶焗白菜 煮:大白菜Q,香菇Q,玉米S,紅蘿蔔Q,奶粉	有機蔬菜 有機蔬菜	四神湯 大薏仁,山藥Q,馬鈴薯Q,當歸,排骨S	6	2	2	2	8	
11/29	五	紫米飯	日式炸豬排 炸:裹粉豬排S	絞肉干丁 燒:絞肉S,豆干丁,蔥	什錦結頭菜 炒:結頭菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 有機蔬菜	味噌海芽湯 乾海帶芽,金針菇Q,味噌	6	2	2	2	8	

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品。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

◎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」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

