

日期	星期	主食	主菜	單 美味副菜	蔬菜	湯品	附 餐	全 穀 雜 糧	豆 魚 蛋 肉	蔬 菜 類	油 類	熱 量
11/3	一	薏仁飯	義式燒肉 燒：豬肉丁S、番茄Q、洋蔥Q、洋芋Q	素雞香干鍋 炒：素雞、小黃瓜Q、油花生	沙茶粉絲煲 炒：高麗菜Q、絞肉S、冬粉、紅蘿蔔Q	履歷 金針肉絲湯 乾金針、肉絲S		5 .	2 .	2 .	2 .	7 2
11/4	二	傳統油飯	香酥炸魚 炸：鮭魚丁Q	茶葉蛋 滷：蛋Q	鮮炒蒲瓜 炒：蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機 元氣蔬菜湯 紅蘿蔔Q、玉米Q、洋蔥Q、肉絲S、芹Q		5 .	2 .	2 .	2 .	7 3
11/5	三	地瓜飯	香料雞腿 滷/烤：雞腿S、芝麻	香酥金幣魚X2 炸：虱目魚塊Q	關東煮 煮：黑輪Q、白蘿蔔Q、柴魚	季節 芋頭西米露 芋頭Q、西谷米、奶粉		5 .	2 .	2 .	2 .	7 2
11/6	四	五穀飯	豬肉壽喜燒 燒：肉片S、洋蔥Q、紅蘿蔔Q、柴魚	起司黑椒脆薯 烤：豆薯Q、紅蘿蔔Q、起司	醬燒海根 燒：海帶根、肉絲S	有機 豆腐味噌湯 豆腐、味噌		5 .	2 .	2 .	2 .	7 2
11/7	五	*立冬* 白米飯	暖胃麻油雞 燒：雞丁T、杏鮑菇Q、枸杞	鐵板豆腐 燒：豆腐、紅蘿蔔Q、筍、洋蔥Q、肉片S	清炒高麗 炒：高麗菜Q、木耳Q	有機 肉骨茶湯 肉骨茶包、肉片S、蒜仁、洋芋Q		5 .	2 .	2 .	2 .	7 4
11/10	一	白米飯	糖醋里肌 燒：豬肉丁Q、洋蔥Q、彩椒Q	四喜油腐 燒：油豆腐、木耳Q、紅蘿蔔Q、菇	炒甜不辣 炒：甜不辣Q、芹Q	履歷 羅宋湯 洋蔥Q、番茄Q、芹Q		5 .	2 .	2 .	2 .	7 2
11/11	二	紫米飯	三杯油腐 燒：油豆腐、九層塔	小瓜炒耳 炒：小黃瓜Q、木耳Q	韓式拌雙芽 炒：黃豆芽Q、紅蘿蔔Q、海帶芽、芝麻	有機 麥香蜜露 蕎麥粒、冬瓜糖磚、QQ		5 .	2 .	2 .	2 .	7 2
11/12	三	紅藜飯	紅燒豬排 滷：豬排S	蘑菇醬豆干 滷：豆干、紅蘿蔔Q、菇、腰果	蒜香青花菜 炒：青花菜Q、菇Q	季節 佛瓜肉片湯 佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、肉片S		5 .	2 .	2 .	2 .	7 2
11/13	四	白米飯	鹹酥雞 炸：雞肉T、九層塔	絞肉干丁 燒：絞肉S、豆干	豆皮燴白菜 煮：大白菜Q、豆皮、木耳Q、紅蘿蔔Q	有機 日式蔬菜湯 玉米Q、海帶芽、柴魚		5 .	2 .	2 .	2 .	7 3
11/14	五	胚芽飯	蜜汁翅腿X2 燒：翅腿S	番茄炒蛋 炒：番茄Q、蛋Q	麻辣燙 滷：白蘿蔔Q、蘭花干、海帶結	有機 豆薯肉片湯 菇、豆薯Q、肉片S		5 .	2 .	2 .	2 .	7 3
11/17	一	小米飯	虱目魚排 炸：虱目魚排Q	麻婆燒豆腐 燒：絞肉S、豆腐	家常冬粉 冬粉、木耳Q、肉絲S、紅蘿蔔Q	履歷 冬瓜肉片湯 冬瓜Q、肉片S、小薏仁		5 .	2 .	2 .	2 .	7 2
11/18	二	白米飯	起司茄汁雞 燒：雞丁T、番茄Q、洋蔥Q、起司	肉末涼薯 炒：豆薯Q、絞肉S、毛豆Q、玉米Q	清炒高麗菜 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q	有機 脆筍雞湯 筍、雞丁T		5 .	2 .	2 .	2 .	7 2
11/19	三	紫米飯	黑胡椒豬排 燒：豬排S	蜜糖豆干 滷：豆干Q、地瓜T、腰果	什錦結頭菜 炒：結頭菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	季節 紅豆湯圓 湯圓、紅豆T		5 .	2 .	2 .	2 .	7 2
11/20	四	糙米飯	椒麻炒雞 炒：雞丁T、洋蔥Q、花椒、油花生	紅仁炒蛋 炒：紅蘿蔔Q、蛋Q	豆酥敏豆 炒：敏豆Q、豆酥	有機 海結肉片湯 海帶結、肉片S		5 .	2 .	2 .	2 .	7 4
11/21	五	白米飯	肉骨茶香雞腿 滷：雞腿S	咖哩魚蛋 炒：絞肉S、紅蘿蔔Q、小魚丸Q	筍三絲 炒：筍、肉絲S、木耳Q	有機 日式味噌湯 豆腐、味噌、柴魚		5 .	2 .	2 .	2 .	7 2
11/24	一	紅藜飯	奶香金沙雞 煮：雞丁T、南瓜Q、奶粉	五味油腐 燒：油豆腐、菇	清燉冬瓜 燒：冬瓜Q、乾香菇	履歷 紫菜蛋花湯 紫菜、蛋Q		5 .	2 .	2 .	2 .	7 2
11/25	二	白米飯	沙茶拌肉 煮：肉片S、洋蔥Q、芝麻	玉米打拋豬 炒：玉米Q、絞肉S、九層塔	薑絲海茸 炒：海茸、筍、紅蘿蔔Q	有機 香菇肉片湯 香菇Q、肉片Q		5 .	2 .	2 .	2 .	7 2
11/26	三	芝麻飯	芝麻照燒魚 燒：鮭魚丁Q、洋蔥Q、芝麻	薑汁豚肉 煮：大白菜Q、菇Q、肉片S	蒜香花椰菜 炒：花椰菜Q、紅蘿蔔Q	季節 黃瓜肉片湯 大黃瓜Q、肉片S		5 .	2 .	2 .	2 .	7 2
11/27	四	炒烏龍麵	塔香黑干 炒：黑豆干、九層塔	豆沙包 蒸：豆沙包Q	堅果芽菜 炒：綠豆芽Q、紅蘿蔔Q、芝麻	有機 暖冬燒仙草 燒仙草原汁、花豆、綠豆		5 .	2 .	2 .	2 .	7 2
11/28	五	白米飯	梅子醬扣肉 燒：豬肉丁S、排骨丁S、乾香菇	洋蔥炒蛋 炒：蛋Q、洋蔥Q	蒜香佛手瓜 炒：佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機 酸辣湯 筍、豆腐、蛋Q、木耳Q、紅蘿蔔Q		5 .	2 .	2 .	2 .	7 2

★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

◎本菜單可能含「甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、麩質、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回鍋豆奶：11/25(二)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

大業

食物種類	國小1~3年級	國小4~6年級	國中
全穀雜糧類	4.5 份/餐	5份/餐	5.5 份/餐
	(全穀根莖類替代品，每週不得超過 2 份)		
乳品類	每週 3 份	每週 3 份	每週 3 份
豆魚蛋肉類	2 份/餐	2 份/餐	2.5 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆或其製品		
	(魚、肉半成品不能超過 1 份/週)		
蔬菜類	1.5 份/餐	2 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 0.5份)		(深色蔬菜必須超過 2/3份)
油脂與堅果種子類	2 份/餐	2.5 份/餐	2.5 份/餐