

鮮口味美味午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全日	週	結	週	週	週	週
11/1	週二	香甜白飯	醋溜魚丁 水鯊魚、洋葱/煮	香筍肉燥 豬肉、鮮筍/煮	紅蔥高麗 高麗菜、紅蔥頭、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	鮮奶	5.4	2.5	2	2.5	728	✓
11/2	週三	糙米飯	醬燒雞丁 雞肉、紅蘿蔔/煮	脆炒天婦羅 芹菜、甜條/炒	鮮菇佃煮 蒲瓜、香菇/煮	季節蔬菜	鮮蔬三絲湯 鮮蔬、肉絲、紅蘿蔔		5.5	2.4	1.9	2.5	728	✓
11/3	週四	蠔油豚肉炒麵	京醬肉排*1 豬排/燒	客家小炒 豆干、芹菜/炒	珠圓玉理 玉米、小黃瓜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	昆布湯 海帶結		5.5	2.5	2	2.5	735	✓
11/4	週五	香甜白飯	日式唐場雞 雞肉、七味粉/炸	紅娘炒蛋 蛋、紅蘿蔔/蒸	木須黃瓜 黃瓜、木耳/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、柴魚片		5.3	2.5	2	2.5	721	✓
11/7	週一	香甜地瓜飯	香菇燻雞 雞肉、香菇/煮	海帶雙絲 海帶絲、豆包絲/煮	培根白菜 白菜、培根/煮	產履蔬菜	雪花菇湯 蒲瓜、金針菇	產履豆漿	5.4	2.3	2	2.4	712	✓
11/8	週二	香甜白飯	酥脆豬排*1 豬排/炸	香甜瓜仔肉 豬肉、刈薯/煮	蒜味花椰 花椰菜、蒜/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔	鮮奶	5.4	2.5	2	2.5	728	✓
11/9	週三	海苔香鬆飯	巧達洋芋燻雞 雞肉、馬鈴薯/煮	打拋油腐 油腐、番茄、九層塔/煮	冬瓜什錦 冬瓜、魚丸/煮	季節蔬菜	元氣蔬菜湯 鮮蔬、木耳、紅蘿蔔		5.5	2.5	1.9	2.4	725	✓
11/10	週四	五穀飯	醬燒杏鮑菇 杏鮑菇、豆干/煮	菜脯炒蛋 蛋、菜脯/炒	白玉肉末煮 白蘿蔔、豬肉/煮	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐、小魚干	水果	5.5	2.4	2	2.4	723	✓
11/11	週五	黃金咖哩飯	醬滷雞翅*1 雞翅/滷	五香豆干 大黑干/煮	鮮筍炒肉 鮮筍、豬肉/炒	有機蔬菜	綠豆沙牛奶 綠豆、奶粉		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
11/14	週一	營養紫米飯	鳳梨冬瓜燻雞 雞肉、冬瓜/煮	什錦炒洋芋 洋芋、木耳、魷墨醬/煮	燒烤風味年糕 高麗菜、年糕/煮	產履蔬菜	鮮瓜肉片湯 大黃瓜、肉片		5.4	2.5	2	2.5	728	✓
11/15	週二	香甜白飯	五香扣肉 豬肉、紅蘿蔔/煮	和風燴豆腐 豆腐、木耳/煮	脆炒豆苳 豆苳芽、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	海茸蛋花湯 海帶芽、蛋	鮮奶	5.5	2.4	1.9	2.5	728	✓
11/16	週三	古早味炒麵	鐵路大排*1 豬排/燒	蒜香豆干 豆干、蒜/炒	彩繪四季豆 四季豆、甜椒/煮	季節蔬菜	筍子湯 鮮筍		5.5	2.5	2	2.5	735	✓
11/17	週四	小米飯	三杯魚丁 魚肉、豬血/煮	沙茶四喜 玉米粒、豬肉、紅蘿蔔、白蘿蔔/煮	翠綠菇菇 芹菜、鮮菇/煮	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔		5.3	2.5	2	2.5	721	✓
11/18	週五	香甜白飯	鹽酥雞 雞肉/炸	起司洋蔥蛋 玉米、洋葱、乳酪絲/煮	小瓜肉片 小黃瓜、豬肉/煮	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、鮮蔬		5.5	2.4	2	2.5	731	✓
11/19	週六	~~校慶西點餐盒~~												
11/21	週一	燕麥飯	日式咖哩雞 雞肉、洋芋/煮	滷味拼盤 黑干、素肚、米血糕/煮	開陽蒲瓜 蒲瓜、蝦米/煮	產履蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔/煮		5.5	2.3	1.9	2.5	724	✓
11/22	週二	香甜白飯	香煎里肌排*1 豬肉、紅蘿蔔/煮	肉苳炒脆薯 豆薯、絞肉、紅蘿蔔/煮	古早味白菜滷 大白菜、豆皮、香菇/煮	有機蔬菜	九份芋圓湯 地瓜、芋圓	鮮奶	5.4	2.5	2	2.5	728	✓
11/23	週三	胚苳米飯	香酥嫩雞翅*1 雞翅/炸	鐵板豆腐 豆腐、木耳/煮	黃瓜肉羹 黃瓜、肉羹/煮	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔		5.5	2.5	1.9	2.4	725	✓
11/24	週四	黃金地瓜飯	三杯素雞 素雞、九層塔/煮	番茄炒蛋 蛋、番茄/炒	海結麵輪 海帶結、麵輪/煮	有機蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜、雞肉	水果	5.5	2.4	2	2.4	723	✓
11/25	週五	~~校慶補假~~												
11/28	週一	芝麻飯	白鑽蜜汁雞 雞肉、白芝麻/煮	鹹香花生豆 豆干、花生/炒	肉燥銀苳 豆苳芽、紅蘿蔔、豬肉/炒	產履蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑		5.5	2.5	2	2.5	735	✓
11/29	週二	香甜白飯	虱目魚排*1 虱目魚排/炸	脆炒黑輪 黑輪、四季豆/煮	蒜味高麗 高麗菜、蒜/煮	有機蔬菜	沙茶豆腐湯 豆腐、脆筍、香菇/煮	鮮奶	5.3	2.5	2	2.5	721	✓
11/30	週三	香甜白飯	脆皮豬排*1 豬排/炸	關東煮 白蘿蔔、油腐、紅蘿蔔、魚丸/煮	芋香滑蛋 洋芋、蛋/煮	季節蔬菜	味噌昆布湯 海帶芽、味噌		5.4	2.5	1.9	2.5	726	✓

營養師:劉奕君(營養字第009047號)

本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地:台灣

ps. 本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。「本產品含有蛋、魚類、牛奶、花生、芝麻、麩質之穀物，不適合對其過敏體質者食用。」