

人數:2938

日期	星期							主食類	蛋豆腐肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	份	份	份	份	份	份	
11/1	一	燕麥飯	梅干燒肉 肉片,筍乾,紅蘿蔔,梅干菜,	蛋酥白菜 洗選蛋,大白菜,乾木耳,金針菇,魚板,青蔥	有機蔬菜	冬瓜枸杞湯 冬瓜,枸杞,薑絲		3.0	2.0	1.8		2.5		518
11/2	二	五穀飯	玉米燒雞丁 骨髓丁,帶骨雞胸丁,玉米,紅蘿蔔	沙茶凍腐 高麗菜,凍豆腐,乾木耳,沙茶醬	風味時蔬	蘿蔔鮮湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,柴魚片		3.0	2.0	1.6		2.2		494
11/3	三	糙米飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄	香滷油腐 小四角油腐,鮑菇頭,紅蘿蔔,青蔥	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.9	2.0	1.0		2.5		557
11/4	四	燕麥飯	黑胡椒肉絲 胡蘿蔔,肉絲,豆芽菜,黑胡椒粒,青椒	豆香花椰菜 青花菜,花椰菜,紅蘿蔔,豆干片	可口時蔬	海芽蛋花湯 乾海芽,洗選蛋	水果	3.0	1.8	1.6	1	2.5		559
11/5	五	特餐	麵線糊 麵線,紅蘿蔔,魚羹,金針菇,高麗菜,雞蛋,乾木耳	滷翅腿# 生鮮翅小腿*2	風味時蔬	白饅頭 白饅頭		3.4	2.2	1.0		2.5		541
11/8	一	燕麥飯	蘿蔔燉肉 白蘿蔔,洋蔥,肉片,胡蘿蔔,大黑干	韓式冬粉雜炊# 粉,黃豆芽,乾木耳,紅蘿蔔,韓式泡菜,韭菜	有機蔬菜	味噌油片湯 油片絲,海帶芽,味噌		3.4	1.8	1.4		2.2		513
11/9	二	五穀飯	糖醋魚丁 水沙魚丁,胡蘿蔔,馬鈴薯,青椒,番茄醬	關東煮 小四角油腐,黑輪,米雪丁,白蘿蔔,柴魚片	應時青菜	鮮蔬大骨湯 胡蘿蔔,乾木耳,高麗菜,大骨		3.3	2.0	1.3		3		544
11/10	三	糙米飯	香菇蒸蛋 洗選蛋,香菇	五香黑干 大黑乾,紅蘿蔔,馬鈴薯	應時青菜	黑糖綠豆燕麥湯# 黑糖,綠豆,黑糖		4.0	2.1	0.7		2.2		553
11/11	四	燕麥飯	沙茶肉片 肉片,大白菜,紅蘿蔔,沙茶醬	麻油凍豆腐 凍豆腐,冬瓜,老薑,枸杞	活力時蔬	番茄蛋花湯 雞蛋,番茄	水果	3.0	2.1	1.5	1	2.5		580
11/12	五	特餐	紅燒豚肉麵 白油麵,肉片,洋蔥,白蘿蔔,胡蘿蔔,蔥,番茄	滷蛋 滷蛋	元氣食蔬	日式豆腐湯 豆腐,柴魚片		3.4	2.0	1.1		3		552
11/15	一	燕麥飯	鐵板肉絲 肉絲,洋蔥,青椒,胡蘿蔔	咖哩魚丸 馬鈴薯,小魚丸,胡蘿蔔,洋蔥	有機蔬菜	蘿蔔油腐湯 小四角油腐,白蘿蔔,香菜		3.5	1.9	1.3		2.5		531
11/16	二	五穀飯	玉米肉末 玉米粒,絞肉,胡蘿蔔,蔥	番茄燴豆腐 番茄,豆腐,洗選蛋,蔥	應時青菜	豆薯金菇湯 豆薯,金針菇,胡蘿蔔	鮮奶	3.4	2.1	1.3		2.5	1	635
11/17	三	糙米飯	洋蔥炒蛋 胡蘿蔔,洋蔥,洗選蛋	家常豆腐 豆腐,紅蘿蔔,玉米粒,小黃瓜,乾木耳,青蔥	元氣食蔬	綠豆湯 綠豆		3.7	1.8	0.9		2.5		532
11/18	四	燕麥飯	打拋豬 洋蔥,絞肉,蕃茄,九層塔,番茄醬	三杯黑干 大黑干,馬鈴薯,胡蘿蔔,麻油,老薑,九層塔	可口時蔬	日式大根湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,柴魚片	水果	3.4	2.2	1.4	1	2.5		609
11/19	五	特餐	金瓜滑蛋什錦粥 洗選蛋,絞肉,鮑菇頭,胡蘿蔔,南瓜,高麗菜	香酥魚片 鮮魚片	風味時蔬	芝麻包 芝麻包		4.2	2.0	0.8		3		601
11/22	一	燕麥飯	回鍋肉片 肉片,豆干片,高麗菜,蔥	培根炒玉米 培根,玉米粒,紅蘿蔔,青蔥	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜,大骨		4.0	2.0	1.5		2.5		581
11/23	二	五穀飯	肉骨茶悶肉 肉角,凍豆腐,紅蘿蔔,白蘿蔔,蒜頭,肉骨茶包	魚羹燴白菜 大白菜,乾木耳,胡蘿蔔,魚板,蝦皮	應時青菜	玉米什錦湯 玉米條,胡蘿蔔,大骨		3.9	2.1	1.4		2.5		575
11/24	三	糙米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔	日式什錦滷 小三角油腐,海帶結,洋蔥,味霖	元氣食蔬	紅豆地瓜湯 紅豆,地瓜		3.6	2.0	0.9		2.5		543
11/25	四	燕麥飯	古早味肉燥 豬絞肉,碎乾丁,攪紅蔥	開陽黃瓜 大黃瓜,紅蘿蔔,乾木耳,蝦米	活力時蔬	味噌魚干湯 小魚干,洋蔥,乾海芽,味噌	水果	3.2	2.0	1.5	1	2.5		587
11/26	五	特餐	番茄肉醬麵 麵,絞肉,洋蔥,番茄,番茄醬,羅勒香料,義大利	滷豬排 帶骨豬排	風味時蔬	玉米濃湯 玉米粒,胡蘿蔔,南瓜		3.2	1.9	1.1		2.5		510
11/29	一	燕麥飯	日式豬肉蓋飯 肉片,洋蔥,洗選蛋,柴魚片	蠔油干片 豆干片,胡蘿蔔,海帶根,小魚干	有機蔬菜	白玉大骨湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,大骨		3.0	2.2	1.7		2.2		516
11/30	二	五穀飯	咖哩燒肉 肉丁,胡蘿蔔,洋蔥,馬鈴薯,咖哩粉	豆香高麗菜 高麗菜,香菇,胡蘿蔔,豆干片	元氣食蔬	黃瓜魚丸湯 大黃瓜,魚丸		3.3	1.8	1.5		2.2		502
備註	1.營養成份計算為平均值，熱量及營養素會隨攝取量多寡而有差異。													
	2.營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。													
	3.副菜三時蔬：大多為小白菜、大白菜、空心菜、油菜、高麗菜、青江菜等等。每周一為有機蔬菜，有其他情況午餐中心可則自行調整。													
	4.菜單內詳細食材內容及烹調方法於檔案後方分頁裡。													
	5.每月菜單經由午餐會議決議定案，如遇天災等不可抗拒之因素需做調整則由午餐祕書裁定做更動。													
	6.所有產品皆有「產品責任5000萬保險」,您可安心食用。													
	7.本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。													
本月用餐天數22日 菜單提供：蔓慶企業有限公司														