

人數:2938

日期	星期							主食類	蛋豆角肉類	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	梅干燒素肚 素肚,筍乾,紅蘿蔔,梅干菜,	白菜滷 角螺,大白菜,生木耳,胡蘿蔔	有機蔬菜	冬瓜素膳湯 冬瓜,枸杞,素羊肉		3.0	2.0	1.8		2.2		505
11/2	二	五穀飯	糖醋烤麩 烤麩,甜椒,青椒,生木耳,鳳梨罐	鹽酥菇# 杏鮑菇,秀珍菇,南瓜	風味時蔬	肉骨茶湯 白蘿蔔,凍豆腐,肉骨茶包		3.0	2.1	1.6		3		538
11/3	三	糙米飯	玉米炒蛋 洗選蛋,素火腿,玉米粒	蘿蔔素滷 白蘿蔔,雞輪,紅蘿蔔	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.9	2.0	1.1		2.5		562
11/4	四	燕麥飯	番茄豆腐 板豆腐,毛豆,番茄	芹香海絲 海帶絲,芹菜,紅蘿蔔,白干絲	可口時蔬	海芽金菇湯 乾海芽,金針菇	水果	3.0	2.1	1.2	1	2.2		557
11/5	五	特餐	麵線糊 雞腿,紅蘿蔔,魚羹,金針菇,高麗菜,雞蛋,乾木	薑燒豆包 生豆包,薑絲,香菜	風味時蔬	白饅頭 白饅頭		3.4	2.1	0.9		3		553
11/8	一	燕麥飯	照燒素肚 素肚,紅蘿蔔,杏鮑菇	醬香乾炒玉米 玉米,乾辣椒,薑末	有機蔬菜	大滷湯 大白菜,乾木耳,豆腐,蕃茄,角螺		3.9	2.0	1.1		2.2		551
11/9	二	五穀飯	鐵板干絲 黃干絲,生木耳,小黃瓜,彩椒	沙茶白菜素羹 大白菜,素羹,生香菇,紅蘿蔔,素沙茶醬	應時青菜	藥膳鮮蔬湯 玉米條,秀珍菇,當歸,枸杞		3.0	2.0	1.9		2.5		519
11/10	三	糙米飯	香菇蒸蛋 洗選蛋,香菇	紅燒香干 四分干,胡蘿蔔,白蘿蔔,海帶結,香茅	應時青菜	黑糖綠豆燕麥湯# 黑糖,綠豆,黑糖		3.8	2.1	0.9		2.2		541
11/11	四	燕麥飯	麻油素什錦 素雞,素羊肉,素腰花,生香菇,竹筍	角螺高麗菜 角螺,高麗菜,生木耳	可口時蔬	白玉海根湯 海帶根,白蘿蔔,薑絲	水果	3.2	2.0	1.7	1	2.5		587
11/12	五	特餐	紅燒素膳麵 白油麵,素鴨,白蘿蔔,胡蘿蔔,番茄	滷蛋 滷蛋	元氣食蔬	什錦蔬菜湯 高麗菜,金針菇,枸杞		2.6	2.0	1.4		2.5		478
11/15	一	燕麥飯	咖哩豆腸 豆腸,馬鈴薯,胡蘿蔔	素羹燴青花 青花菜,紅蘿蔔,素羹	可口時蔬	番茄蔬菜湯 大白菜,番茄		3.2	2.0	1.6		2.8		541
11/16	二	五穀飯	肉骨茶悶素肉 素羊肉,凍豆腐,紅蘿蔔,白蘿蔔,肉骨茶包	高纖彩蔬 角螺,生香菇,彩椒,南瓜,芹菜	風味時蔬	冬瓜素膳湯 冬瓜,素羊肉,枸杞,紅棗	鮮奶	3.0	2.1	1.5		2.2	1	595
11/17	三	糙米飯	番茄炒蛋 番茄,洗選蛋	家常豆腐 豆腐,紅蘿蔔,小黃瓜,	元氣食蔬	綠豆湯 綠豆		3.7	1.8	1.6		2.5		548
11/18	四	燕麥飯	回鍋干片 豆干片,小黃瓜,鮑菇頭,甜麵醬	黃瓜燴什錦 大黃瓜,胡蘿蔔,生木耳,素火腿	可口時蔬	白菜金菇湯 金針菇,大白菜,生木耳	水果	3.0	2.1	1.9	1	2.5		588
11/19	五	特餐	金瓜什錦粥 碎乾丁,毛豆,鮑菇頭,胡蘿蔔,南瓜,高麗菜	香滷油腐 手工大四角油腐	風味時蔬	芝麻包 芝麻包		4.2	2.0	0.7		2.2		558
11/22	一	燕麥飯	小瓜炒豆包 豆包,胡蘿蔔,生香菇,小黃瓜	塔香紫茄 茄子,鮑菇頭,九層塔	風味時蔬	蘿蔔素膳湯 白蘿蔔,素羊肉,枸杞		4.0	2.0	1.5		3.0		603
11/23	二	五穀飯	三杯洋芋黑干 大黑干,馬鈴薯,紅蘿蔔,老薑,九層塔	蒟蒻杏鮑菇 杏鮑菇,小黃瓜,素火腿,蒟蒻,	風味時蔬	冬瓜枸杞湯 冬瓜,枸杞,薑絲		3.9	2.1	1.4		3.0		598
11/24	三	糙米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔	紅燒油腐 小四角油腐,胡蘿蔔,白蘿蔔	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	筍香素肚 素肚,筍干,碎干丁	客家婆菜# 香菜,南瓜,胡蘿蔔,地瓜	可口時蔬	黃瓜素羹湯 大黃瓜,素羹,薑絲	水果	4.0	2.1	1.2	1	3		665
11/26	五	特餐	番茄素醬麵 油麵,碎乾丁,毛豆,番茄,馬鈴薯,番茄醬,羅勒香	香滷豆包 豆包	風味時蔬	玉米濃湯 玉米粒,胡蘿蔔,素火腿		3.0	2.3	0.9		2.5		524
11/29	一	燕麥飯	芹菜炒豆干 豆干片,素火腿,芹菜,生木耳	小瓜炒腰花 小黃瓜,素腰花,胡蘿蔔,百果,素羊肉	有機蔬菜	番茄金菇湯 番茄,金針菇		3.0	2.1	1.9		2.5		529
11/30	二	五穀飯	宮保杏菇麵腸 雞腸,鮑菇頭,乾辣椒,薑片,油花生	三杯馬鈴薯 馬鈴薯,素火腿,香菇,薑片,九層塔	元氣食蔬	雙蘿鮮湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,芹菜		3.7	2.0	1.2		2.5		545
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														