

人數:2755

日期	星期							主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類/豆腐	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	三	五穀飯	紅娘炒蛋 紅蘿蔔,洗選蛋,青蔥	醬燒豆腐 小三角油豆腐,脆筍片,彩椒	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		3.9	2.0	1.0		2.4		554
11/2	四	燕麥飯	◎芝麻柴魚燒雞# 馬鈴薯,清胸丁,柴魚片,白芝麻,紅蘿蔔	*開陽瓠瓜 瓠瓜,生香菇,蝦米,肉絲	可口時蔬	油片細粉湯 油片絲,粉絲,大白菜,芹菜		3.4	1.9	1.4		2.3		525
11/3	五	特餐	*金菇海鮮燴飯# 金針菇,蝦仁,鮑耳條,高麗菜,紅蘿蔔	無骨雞排 無骨雞排	元氣食蔬	X	豆漿	3.0	2.1	1.1		2.6	1	610
11/6	一	小米飯	蘿蔔燒雞 雞胸丁,骨腿丁,紅蘿蔔,白蘿蔔,海帶結	培根南瓜 南瓜,金針菇,培根	可口時蔬	冬瓜肉絲湯 冬瓜,生香菇,肉絲		3.7	2.0	1.1		2.2		536
11/7	二	糙米飯	黑胡椒洋蔥肉片 洋蔥,肉片,青蔥,杏鮑菇	*風味青花炒魷魚# 魷耳條,青花菜,三色丁	應時青菜	羅宋湯 洋蔥,馬鈴薯,番茄,肉絲	鮮奶	3.2	1.9	1.6		2.2		507
11/8	三	五穀飯	塔香菜脯炒蛋 九層塔,碎脯,洗選蛋,紅蘿蔔,青蔥	回鍋乾片 高麗菜,豆干片,彩椒	元氣食蔬	地瓜西米露 地瓜,西谷米,QQ		3.7	2.0	1.0		2.5		547
11/9	四	燕麥飯	*香酥魚片*1 香酥魚片*1	蛋酥珍菇燴白菜 大白菜,金針菇,木耳,洗選蛋	活力時蔬	蘿蔔玉米湯 玉米,白蘿蔔,紅蘿蔔,芹菜		3.2	2.0	1.4	1	2.4		572
11/10	五	特餐	麵線糊 棕色麵線,肉絲,高麗菜,金針菇,紅蘿蔔,木耳	酸菜炒肉絲 肉絲,酸菜,雞腸	風味時蔬	刈包*1 刈包*1		3.1	2.1	1.0		2.4		512
11/13	一	小米飯	蔥爆肉片 豬肉片,洋蔥,青蔥,彩椒	港式燒賣*2 燒賣*2	可口時蔬	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,芹菜		3.6	2.3	1.4		2.4		570
11/14	二	糙米飯	*沙茶魚丁 魚丁,凍豆腐,洋蔥,紅蘿蔔	雙花肉絲 青花菜,白花草,肉絲	應時青菜	鮮筍玉米湯 鮮筍,玉米粒		3.0	1.9	1.6		2.2		490
11/15	三	五穀飯	咖喱炒蛋 洗選蛋,紅蘿蔔,杏鮑菇,洋蔥	◎宮保豆腐 油豆腐,油花生,小黃瓜,玉米筍	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.9	2.0	0.9		2.6		564
11/16	四	燕麥飯	蠔油菇菇雞 毛豆仁,杏鮑菇,清胸丁,紅蘿蔔,馬鈴薯	沙茶彩絲# 豆干片,去殼鮮筍,紅蘿蔔,沙茶醬	活力時蔬	冬瓜海結湯 冬瓜,海帶結	水果	3.2	2.1	1.6		2.2		525
11/17	五	特餐	白醬義大利麵 白油麵,玉米筍,青花菜,杏鮑菇,洋蔥,奶粉,絞肉	滷豬排*1 滷豬排*1	風味時蔬	白菜番茄湯 大白菜,番茄		2.7	2.0	1.4		2.2		472
11/20	一	小米飯	瓜子肉 絞肉,絞花瓜,豆乾丁,紅蘿蔔	鳳梨木耳炒甘藍# 鳳梨,木耳,高麗菜,甜椒	活力時蔬	蘿蔔肉絲湯 白蘿蔔,肉絲,香菜		3.0	2.0	1.5		2.3		506
11/21	二	糙米飯	◎春川豚肉# 肉片,韓式泡菜,高麗菜,芝麻	豚肉炒脆薯 肉絲,乾木耳,涼薯	應時青菜	黃瓜肉絲湯 大黃瓜,肉絲	鮮奶	3.8	2.0	1.1		2.2	1	637
11/22	三	五穀飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄	青花炒豆包 青花菜,生豆包絲,生香菇	元氣食蔬	綠豆湯 綠豆		3.8	2.0	1.2		2.5		559
11/23	四	燕麥飯	醬爆雞丁 雞胸丁,骨腿丁,洋蔥,紅蘿蔔,小黃瓜	什錦玉筍鮮蔬 瓠瓜,玉米筍,生香菇,甜椒,肉絲	可口時蔬	紅棗青木瓜湯 青木瓜,紅棗,肉片		3.0	1.9	1.4	1	2.3		552
11/24	五	特餐	大滷麵 麵,洗選蛋,大白菜,乾木耳,肉絲,豆腐,金針菇,生	*炸魚片*1 魚片*1	元氣食蔬	X		2.4	2.3	1.1		2.5		480
11/27	一	小米飯	蠔油豬柳 油菜,洋蔥,生香菇,豬柳	黃瓜珍珠炒雙菇 大黃瓜,貢丸,金針菇	風味時蔬	味噌海芽湯 豆腐,乾海芽,味噌		3.0	2.0	1.6		2.5		515
11/28	二	糙米飯	*椒鹽魚丁 魚丁,米血糕,地瓜	螞蟥上樹 大白菜,冬粉,絞肉,乾木耳,紅蘿蔔	可口時蔬	番茄蛋花湯 番茄,洗選蛋,紅蘿蔔,芹菜		4.1	2.0	1.2		2.2		562
11/29	三	五穀飯	香菇蒸蛋 洗選蛋,生香菇	五香黑干 大黑干,紅蘿蔔,白蘿蔔,青蔥	應時青菜	紅豆燕麥湯 紅豆,燕麥		3.8	2.0	0.9		2.2		538
11/30	四	燕麥飯	椰香豬肉咖哩# 肉片,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥,椰漿	豆干什錦 豆干片,肉絲,芹菜,高麗菜,紅蘿蔔	活力時蔬	玉米蔬菜湯 大白菜,玉米	水果	3.4	2.1	1.5	1	2.2		595
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.副菜三の時蔬：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.本月菜單過敏原資訊(請參閱菜單內容):◎堅果、*水產品及魚漿製品、若有過敏請斟酌食用。													
	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														