

日期	星期	早點	午餐					午點	主食類	豆肉魚蛋	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品		(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(Kcal)
11月3日	一	◎麻油拌麵線 白麵線.高麗菜.枸杞	芝麻飯	筍乾麵輪 筍乾.梅干.小車輪	◆香菇蒸蛋 香菇.蛋	應青	紅棗冬瓜湯 冬瓜.紅棗	水果拼盤 水果2種	5.2	1.7	1.7	1	0	2.2	693
11月4日	二	水果拼盤 水果2種	糙米飯	糖醋雞 雞丁.洋蔥.鳳梨.番茄醬	△白菜滷 大白菜.角螺.木耳.蝦米	應青	△蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔.黑輪	◎小饅頭*2+鮮乳	5	1.5	1.7	1	0.8	2	751
11月5日	三	◆台式鹹粥 絞肉.高麗菜.蛋.香菇	炸醬麵+◆滷蛋+應青+羅宋湯 白油麵.絞肉.豆干.洋蔥.甜麵醬.豆瓣醬+滷蛋+應青+蕃茄.高麗菜.馬鈴薯					水果拼盤 水果2種	5	2.3	1.2	1	0	2	703
11月6日	四	◎◆慶生會 慶生蛋糕	麥片飯	豆腐肉末 絞肉.豆腐	蕃茄炒白花 蕃茄.白花菜.香菇	應青	南瓜濃湯 南瓜.洋蔥.奶水	水果拼盤 水果2種	5	2.2	1.4	1	0.3	2.3	750
11月7日	五	水果拼盤 水果2種	◆蛋炒飯+香滷雞排+應青+海芽金菇湯 蛋.三丁.洋蔥+生鮮雞排+應青+海帶芽.金針菇.大骨					◎牛角麵包+鮮乳	5	1.9	1	1	0.8	2	764
11月10日	一	◎餛飩湯 餛飩*3.小白菜.紫菜	海苔飯	麻油凍腐 凍豆腐.高麗菜.枸杞	◆玉米洋蔥炒蛋 玉米粒.洋蔥.蛋	應青	養生青瓜湯 青木瓜.枸杞	水果拼盤 水果2種	4.8	2.2	1.6	1	0	2	691
11月11日	二	水果拼盤 水果2種	糙米飯	蔥爆肉柳 豬柳.豆干.洋蔥.蔥	冬瓜鮑菇 冬瓜.鮑菇.紅蘿蔔	應青	洋芋肉絲湯 馬鈴薯.肉絲	地瓜甜湯 地瓜.芋圓	5.5	1.8	1.4	1	0	2	705
11月12日	三	◆玉米芙蓉粥 玉米粒.絞肉.蛋	◎中華炒麵+◎無骨雞排+應青+黃瓜鮮菇湯 白油麵.高麗菜.紅蘿蔔.木耳+無骨雞排+應青+大黃瓜.香菇.大骨					水果拼盤 水果2種	5	2.1	1.4	1	0	2	693
11月13日	四	◎小籠包*3	薏仁飯	薑汁燒肉 肉片.洋蔥	△柴香雜炊 白蘿蔔.海帶結.凍豆腐.柴魚片	應青	玉米鮮湯 玉米段.大骨	水果拼盤 水果2種	4.6	2.4	1.5	1	0	2	690
11月14日	五	水果拼盤 水果2種	肉燥飯+三角油腐+應青+番茄豆腐湯 絞肉.乾香菇.洋蔥+三角油腐+應青+番茄.豆腐.大骨					◎杯子蛋糕+鮮乳	5	2.2	1.2	1	0.8	2	791
11月15日	六	校慶・餐盒													0
11月17日	一	校慶・補假													0
11月18日	二	水果拼盤 水果2種	糙米飯	打拋豬 絞肉.蕃茄.洋蔥.九層塔	炒雙花 青花菜.白花菜.香菇	應青	大滷湯 豆腐.筍絲.紅蘿蔔.金針菇	◎豆沙包+鮮乳	5	1.4	1.8	1	0.8	2	746
11月19日	三	湯米苔目 米苔目.高麗菜.肉絲.紅蘿蔔	什錦燴飯+△蒲燒鯛魚+應青+◆紫菜蛋花湯 大白菜.紅蘿蔔.角螺.洋蔥.木耳+蒲燒鯛魚+應青+紫菜.蛋					水果拼盤 水果2種	5.5	2.1	1.3	1	0	2	725
11月20日	四	珍珠丸子*3	黎麥飯	蘿蔔燒雞 雞丁.白蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉.高麗菜.絞肉.紅蘿蔔	應青	竹筍肉絲湯 竹筍.肉絲	水果拼盤 水果2種	4.6	2.3	1.4	1	0	2	680
11月21日	五	水果拼盤 水果2種	◎肉絲炒麵+◎豬肉餡餅+應青+△冬瓜魚羹湯 黃油麵.肉絲.高麗菜.紅蘿蔔+豬肉餡餅+應青+冬瓜.魚羹條					◎鹹奶油餐包+鮮乳	5	1.6	1.2	1	0.8	2	746
11月24日	一	貢丸湯 貢丸*2.白蘿蔔	芝麻飯	紅燒豆腐 豆腐.玉米筍.紅蘿蔔	◆蕃茄炒蛋 蕃茄.蛋	應青	冬菜粉絲湯 冬菜.冬粉.大白菜	水果拼盤 水果2種	4	2.5	1.6	1	0	2	658
11月25日	二	水果拼盤 水果2種	糙米飯	冬瓜燒雞 雞丁.冬瓜	花菜什錦 青花菜.玉米筍.紅蘿蔔	應青	△味噌豆腐湯 豆腐.洋蔥.柴魚片	綠豆薏仁湯 綠豆.小薏仁	5.5	1.5	1.7	1	0	2	690
11月26日	三	◎肉燥拌麵 白扁麵.絞肉.豆芽菜	蛋炒飯+沙茶雙寶+應青+肉骨蔬菜湯 三丁.蛋.洋蔥+黑干丁.米血.九層塔.沙茶醬+肉骨茶包.高麗菜.木耳.大骨					水果拼盤 水果2種	5.7	1.8	1.5	1	0	2	722
11月27日	四	蒸蘿蔔糕	地瓜飯	玉米肉末 絞肉.玉米粒	黃瓜燒豆皮 大黃瓜.角螺.紅蘿蔔	應青	海芽金菇湯 海帶芽.金針菇.大骨	水果拼盤 水果2種	5.8	1.4	1.3	1	0	2	694
11月28日	五	水果拼盤 水果2種	客家湯粿條+香滷豬排+應青+◎芝麻球*1 粿條.豆芽菜.紅蘿蔔.香菇+蒜味豬排+應青+芝麻球*1					◎銅鑼燒+鮮乳	5	1.7	1	1	0.8	2	749

※依合約規範：生鮮豬肉、雞肉皆使用具CAS證明之產品 ※本產品含有過敏原(△海鮮類/◆蛋品類/◎麩質類/⊕花生)，不適合對其過敏體質者食用