

場明國中 112年 11月份菜單

總供餐天數: 22天

鮮口味美味午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全餐 供應	油 供應	鹽 供應	豆 供應	蛋 供應	三 星 10
11/1	週三	香甜白飯	蔥燒肉柳 <small>豬肉、洋蔥/煮</small>	什錦炒蛋 <small>培根、洋芋、蛋/炒</small>	玉米肉末 <small>玉米、絞肉、紅蘿蔔/煮</small>	季節蔬菜 番茄豆腐湯 <small>番茄、豆腐</small>		6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
11/2	週四	薏仁飯	香菇雞 <small>香菇、雞肉/煮</small>	蔥爆豆干丁 <small>豆干、蔥、絞肉/炒</small>	蒜香花菜 <small>蒜、花菜、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 薑絲扁蒲湯 <small>薑絲、扁蒲</small>		6.7	2.8	2.6	2.7	863	✓
11/3	週五	鮮味炒飯	大阪豬排 <small>豬排/炸</small>	腐皮白菜 <small>豆皮、白菜、紅蘿蔔/煮</small>	烤肉醬燒甜條 <small>甜條、洋蔥/炒</small>	有機蔬菜 QQ冬瓜茶 <small>彩結、冬瓜糖</small>		6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓
11/6	週一	紫米飯	乾鍋雞 <small>雞肉、乾辣椒/煮</small>	洋蔥肉燥 <small>洋蔥、絞肉/煮</small>	清炒佛手瓜 <small>佛手瓜、紅蘿蔔/炒</small>	產履蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米、蛋</small>		6.7	2.7	2.8	2.7	863	✓
11/7	週二	香甜白飯	醬爆肉柳 <small>豬肉、洋蔥/煮</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔、蛋/炒</small>	日式關東煮 <small>白蘿蔔、魚丸、玉米/煮</small>	有機蔬菜 味噌湯 <small>味噌、豆腐</small>		6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓
11/8	週三	胚芽飯	蔥燒雞 <small>雞肉、蔥/煮</small>	芝麻滷黑乾 <small>大黑乾、芝麻/滷</small>	敏豆肉絲 <small>敏豆、肉絲、紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜 鮮瓜湯 <small>大黃瓜、紅蘿蔔</small>		6.8	2.8	2.6	2.7	870	✓
11/9	週四	燕麥飯	蜜汁豬排 <small>豬排/燒</small>	肉茸炒脆薯 <small>豆薯、絞肉/炒</small>	鮮菇玉菜 <small>高麗、鮮菇/炒</small>	有機蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small>		6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓
11/10	週五	蠔油豚肉炒麵	檸檬烤翅 <small>雞翅/烤</small>	香滷油腐 <small>油腐、絞肉/滷</small>	芹炒木耳 <small>芹菜、木耳、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 綠豆湯 <small>綠豆</small>		6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
11/13	週一	黃金小米飯	暖乎麻油雞 <small>雞肉、薑/煮</small>	海結滷黑乾 <small>海帶結、大黑乾/煮</small>	蔥爆豆芽 <small>豆芽、蔥、紅蘿蔔/炒</small>	產履蔬菜 肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、乾豆捲</small>		6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
11/14	週二	雙色芝麻飯	高昇排骨 <small>豬肉、紅蘿蔔/燒</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥、蛋/炒</small>	冬瓜麵輪 <small>冬瓜、麵輪/煮</small>	有機蔬菜 元氣蔬菜湯 <small>高麗、菇菇</small>		6.8	2.7	2.8	2.7	870	✓
11/15	週三	香甜白飯	馬鈴薯燉雞 <small>雞肉、洋芋/煮</small>	脆筍炒肉 <small>脆筍、肉片/炒</small>	鮑菇花椰 <small>鮑菇、花椰、紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜 豆薯蛋花湯 <small>豆薯、蛋</small>		6.7	2.8	2.7	2.7	865	✓
11/16	週四	五穀飯	BBQ肉片 <small>豬肉、洋蔥/煮</small>	扁蒲魚丸 <small>扁蒲、魚丸/煮</small>	蠔油粉絲 <small>冬粉、蔬菜/煮</small>	有機蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜、鮮菇</small>		6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
11/17	週五	什錦炒飯	海鮮蝦排 <small>蝦排/炸</small>	客家小炒 <small>豆干、肉絲、芹菜/炒</small>	雞茸玉米 <small>雞絞肉、玉米、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 黑糖山粉圓 <small>黑糖、山粉圓</small>		6.7	2.8	2.6	2.7	863	✓
11/20	週一	燕麥飯	香蔥豆豉雞 <small>雞肉、蔥、豆豉/煮</small>	蘿蔔豆皮 <small>白蘿蔔、豆皮/煮</small>	打拋四季豆 <small>四季豆、九層塔、絞肉/炒</small>	產履蔬菜 豆腐蛋花湯 <small>豆腐、蛋</small>		6.6	2.8	2.6	2.8	863	✓
11/21	週二	香甜白飯	魚香肉絲 <small>豬肉、筍/煮</small>	滷味拼盤 <small>大黑乾、素肚、油腐/滷</small>	小黃瓜木耳 <small>小瓜、木耳/炒</small>	有機蔬菜 味噌海芽湯 <small>味噌、海芽</small>		6.8	2.7	2.8	2.7	870	✓
11/22	週三	香甜白飯	羅勒雞丁 <small>雞肉、洋蔥/煮</small>	芹香鮮菇 <small>芹菜、鮮菇/炒</small>	豆醬燒海根 <small>黃豆醬、海帶根、紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜 青木瓜排骨湯 <small>青木瓜、排骨</small>		6.7	2.8	2.7	2.7	865	✓
11/23	週四	胚芽米飯	蒜泥白肉 <small>豬肉、豆芽、蒜/煮</small>	冰糖豆干 <small>豆干/煮</small>	筍茸肉末 <small>筍茸、絞肉/煮</small>	有機蔬菜 雪白菇菇湯 <small>大白菜、菇菇</small>		6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
11/24	週五	咖哩炒烏龍	海苔花枝丸 <small>花枝丸、海苔粉/炸</small>	三色炒蛋 <small>蛋、玉米、毛豆仁/炒</small>	蒜味甘藍 <small>高麗、蒜、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 四寶甜湯 <small>紅豆、綠豆、薏仁、花豆</small>	豆奶	6.6	2.7	2.7	2.8	861	✓
11/27	週一	芝麻飯	沙茶雞丁 <small>雞肉、小黃瓜/煮</small>	家常豆腐 <small>豆腐、木耳、紅蘿蔔/煮</small>	彩繪花椰 <small>彩椒、花椰/炒</small>	產履蔬菜 豚肉海結湯 <small>豬肉、海帶結</small>		6.7	2.7	2.8	2.7	863	✓
11/28	週二	香甜白飯	香滷控肉 <small>豬肉、豆干/燒</small>	日式燉菜 <small>大白菜、培根、紅蘿蔔/煮</small>	洋芋燒絞肉 <small>洋芋、絞肉/煮</small>	有機蔬菜 黃瓜雞湯 <small>黃瓜、雞肉</small>		6.7	2.7	2.6	2.8	866	✓
11/29	週三	香甜白飯	豆瓣魚 <small>魚肉、豆瓣醬/煮</small>	蠔油百頁 <small>百頁、紅蘿蔔/煮</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、絞肉、蔬菜/煮</small>	季節蔬菜 酸菜肉片湯 <small>酸菜、肉片</small>		6.8	2.8	2.6	2.7	870	✓
11/30	週四	黃金小米飯	鐵板肉柳 <small>豬肉、洋蔥/煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄、蛋、豆腐/煮</small>	木須銀芽 <small>豆芽、木耳、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 <small>薑絲、冬瓜</small>		6.6	2.8	2.8	2.7	861	✓

營養師: 許蕓尹 (營養字第 008520 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。

本月 炸物(黃色): 3次、加工品(綠色): 4次、勾芡類(藍色): 2次





Love starts with a smile and grows together in the warm atmosphere.

We have wonderful seasonal vegetables for you.



好鮮營養午餐

楊明國中

112年11月

午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全糖糖類(份)	多量糖類(份)	高糖類(份)	低糖類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	營養
11/1	三	香Q白飯	泰式炒肉片 <small>豬肉,洋蔥,四季豆,九層塔/炒</small>	魚丸白菜滷 <small>大白菜,魚丸,紅蘿蔔,木耳/煮</small>	芹香小炒 <small>豆干片,芹菜,肉絲/炒</small>	季節蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜,排骨</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
11/2	四	胚芽飯	杏鮑菇燒雞 <small>雞肉,杏鮑菇/燒</small>	鮮炒黃瓜 <small>小黃瓜,洋蔥,肉絲/炒</small>	時蔬粉絲 <small>冬粉,高麗菜,紅蘿蔔,木耳/煮</small>	有機蔬菜	味噌海芽豆腐湯 <small>海芽,豆腐,味噌</small>	6.4	2.5	2	3		881	V
11/3	五	香Q白飯	藥膳燉肉 <small>豬肉,青木瓜,枸杞/燉</small>	醬燒土豆丁 <small>洋芋,雞茸,毛豆/燒</small>	鮮菇花椰 <small>花椰菜,香菇,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	6.7	2.5	2	3		842	V
11/6	一	麥片飯	黑胡椒豬柳 <small>豬肉,洋蔥/燒</small>	蕃茄燒豆腐 <small>豆腐,蕃茄,絞肉/煮</small>	海結麵輪 <small>結頭,海結,麵輪/滷</small>	產銷履歷蔬菜	蔬菜菇菇湯 <small>高麗菜,金針菇,香菇</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
11/7	二	香Q白飯	五香滷腿排 <small>腿排/滷</small>	泰式打拋肉 <small>豬肉,干丁,季豆,蕃茄/煮</small>	鮮菇蒲瓜 <small>蒲瓜,香菇,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋,玉米,雞蛋</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
11/8	三	滷肉飯	糖醋排骨 <small>豬肉,時蔬/燒</small>	泡菜年糕 <small>泡菜,年糕,紅蘿蔔/煮</small>	台式炒蛋 <small>雞蛋,碎菜脯/炒</small>	季節蔬菜	青木瓜排骨湯 <small>青木瓜,排骨</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
11/9	四	糙米飯	香酥魚排 <small>虱目魚排/炸</small>	毛豆燒百頁 <small>百頁豆腐,毛豆/燒</small>	沙茶海帶根 <small>海帶根,金針菇/煮</small>	有機蔬菜	黃瓜肉絲湯 <small>黃瓜,肉絲</small>	6.4	2.5	2	3		881	V
11/10	五	香Q白飯	辣子雞丁 <small>雞肉,時蔬/燒</small>	木須高麗菜 <small>高麗菜,木耳/炒</small>	芹香天婦羅 <small>甜不辣,芹菜,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜,山粉圓</small>	6.7	2.5	2	3		842	V
11/13	一	黃金小米飯	韓式燒雞 <small>雞肉,泡菜/煮</small>	芝麻滷黑豆干 <small>黑豆干,芝麻/滷</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋,紅蘿蔔/煮</small>	產銷履歷蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐,筍絲,紅蘿蔔,木耳,雞蛋</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
11/14	二	香Q白飯	家鄉滷肉 <small>豬肉,蘿蔔/滷</small>	佛手瓜炒肉絲 <small>佛手瓜,肉絲/炒</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥,雞蛋,毛豆/炒</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>高麗菜,蕃茄,金針菇</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
11/15	三	台式炸醬麵	沙茶雞丁 <small>雞肉,洋蔥/燒</small>	黃瓜玉米煮 <small>小黃瓜,玉米,絞肉/煮</small>	奶香白菜 <small>大白菜,鴻喜菇,紅蘿蔔/煮</small>	季節蔬菜	豆薯排骨湯 <small>豆薯,排骨</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
11/16	四	紅藜胚芽飯	壽喜燒肉 <small>豬肉,洋蔥,鴻喜菇,雞蛋/燒</small>	瓜仔干丁肉燥 <small>絞肉,干丁,絞瓜/燒</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜,紅蘿蔔,木耳/炒</small>	有機蔬菜	客家米粉湯 <small>粗米粉,絞肉,芹菜,香菇</small>	6.4	2.5	2	3		881	V
11/17	運動會	香Q白飯	卡拉雞腿堡 <small>雞腿排/炸</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋,蕃茄/炒</small>	蘿蔔滷海結 <small>蘿蔔,海帶結/滷</small>	有機蔬菜	紅豆撞奶 <small>紅豆,珍珠粉圓,奶粉</small>	6.7	2.5	2	2.8		833	V
11/20	一	香Q白飯	檸香雞翅 <small>雞翅/烤</small>	鮮菇燒油腐 <small>油豆腐,香菇/燒</small>	脆炒蒲瓜 <small>蒲瓜,肉絲,紅蘿蔔,木耳/炒</small>	產銷履歷蔬菜	海帶燉湯 <small>海帶,結頭菜</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
11/21	二	五穀飯	醬燒魚丁 <small>魚丁,洋蔥/燒</small>	雞茸玉米粒 <small>玉米粒,雞肉/煮</small>	豆皮高麗菜 <small>高麗菜,豆皮/炒</small>	有機蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
11/22	三	香Q白飯	沙茶豬肉 <small>豬肉,洋蔥/燒</small>	酸菜麵腸 <small>麵腸,酸菜/炒</small>	蘿蔔煮 <small>蘿蔔,杏鮑菇,紅蘿蔔/煮</small>	季節蔬菜	泡菜豆腐鍋 <small>豆腐,泡菜</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
11/23	四	燕麥飯	泰式椒麻雞 <small>雞肉,泰式醬/燒</small>	肉燥干丁 <small>豆干丁,絞肉/滷</small>	雲耳炒脆薯 <small>豆薯,木耳,肉絲/炒</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜,玉米</small>	6.4	2.5	2	3		881	V
11/24	五	薏仁飯 <small>蔬食日</small>	鮮菇蒸蛋 <small>雞蛋,香菇/蒸</small>	芹香黑輪 <small>黑輪,芹菜,紅蘿蔔/炒</small>	彩繪冬瓜 <small>冬瓜,金針菇,紅蘿蔔,木耳/煮</small>	有機蔬菜	地瓜包心粉圓 <small>地瓜,包心粉圓</small>	6.7	2.5	2	2.8	豆奶	833	V
11/27	一	香Q白飯	茄汁豬柳 <small>豬肉,洋蔥/燒</small>	和風蘿蔔煮 <small>蘿蔔,貢丸,紅蘿蔔/煮</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽,韭菜,肉絲/炒</small>	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐,味噌</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
11/28	二	肉燥乾麵	海鮮花枝排 <small>花枝排/炸</small>	白菜滷 <small>大白菜,紅蘿蔔,木耳/滷</small>	塔香海茸 <small>海茸,九層塔/煮</small>	有機蔬菜	佛手瓜湯 <small>佛手瓜,香菇</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
11/29	三	芝麻飯	義式烤腿排 <small>腿排/烤</small>	海結豆干 <small>海帶結,豆干/燒</small>	鮮菇花椰 <small>花椰菜,香菇,紅蘿蔔/煮</small>	季節蔬菜	酸菜雞湯 <small>酸菜,雞肉</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V
11/30	四	香Q白飯	筍乾扣肉 <small>豬肉,筍乾/燒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔,雞蛋/炒</small>	芝麻四季豆 <small>四季豆,芝麻/煮</small>	有機蔬菜	甜玉米肉絲湯 <small>玉米粒,肉絲</small>	6.4	2.5	2	3		881	V

食材全面使用非基改黃豆、玉米製品星期一提供產銷履歷蔬菜,星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

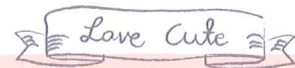
★本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地：台灣。

**本月炸物(淡黃色): 3次、加工品(淡綠色): 4次、勾芡類(淡藍色): 3次

**3章1Q豆奶於蔬食日當天供應

營養師:王愛惠、涂毓昇

客服專線:03-3701155#16





好鮮營養午餐

楊明國中

112年11月

午餐菜單(素食)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青 菜	湯品	全 日 糖 類 (份)	蛋 白 質 (份)	脂 肪 (份)	水 分 (份)	水 果 類 (份)	熱 量 (大 卡)	年 級	
11/1	三	燕麥飯	三杯杏鮑菇 <small>麵腸, 杏鮑菇, 九層塔/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜, 素魚丸, 紅蘿蔔, 木耳/滷</small>	豆干炒玉米粒 <small>玉米粒, 豆干丁/炒</small>	季節 蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
11/2	四	香Q白飯	洋芋燒 <small>洋芋, 豆腸/燒</small>	台式炒蛋 <small>雞蛋, 碎菜脯/炒</small>	玉米筍炒四季豆 <small>四季豆, 玉米筍, 木耳, 紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜	味噌海芽豆腐湯 <small>海帶芽, 豆腐, 味噌</small>	6.4	2.5	2	3		881	V	
11/3	五	炒米粉	蜜燒黑豆干 <small>黑豆干, 芝麻/燒</small>	彩椒炒百頁 <small>豆頁, 甜椒/炒</small>	鮮菇花椰 <small>花椰菜, 香菇, 紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜	蘿蔔油豆腐湯 <small>蘿蔔, 油豆腐, 芹菜</small>	6.7	2.5	2	3		842	V	
11/6	一	麥片飯	蕃茄燒豆腐 <small>豆腐, 蕃茄/燒</small>	毛豆炒蛋 <small>洋芋, 雞蛋, 紅蘿蔔, 毛豆/炒</small>	椒鹽地瓜條 <small>地瓜/炸</small>	產銷 履歷 蔬菜	蔬菜菇菇湯 <small>高麗菜, 金針菇, 香菇</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
11/7	二	芝麻飯	蘿蔔燒烤麩 <small>蘿蔔, 烤麩/燒</small>	海帶干絲 <small>海帶絲, 白干絲, 芹菜, 紅蘿蔔/炒</small>	鮮菇蒲瓜 <small>蒲瓜, 香菇/煮</small>	有機 蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋, 玉米</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
11/8	三	香椿炒飯	素鮭魚排 <small>鮭魚排/烤</small>	鮮蔬炒什錦 <small>小黃瓜, 玉米筍, 香菇, 木耳/炒</small>	銀芽炒干片 <small>豆干片, 豆芽, 紅蘿蔔/炒</small>	季節 蔬菜	枸杞銀耳湯 <small>干木耳, 枸杞</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
11/9	四	糙米飯	海芽滑蛋 <small>海帶芽, 雞蛋, 玉米/煮</small>	豆皮佛手瓜 <small>佛手瓜, 豆皮, 木耳/煮</small>	醬燒三蔬 <small>洋芋, 茄子, 花椰/燒</small>	有機 蔬菜	針菇黃瓜湯 <small>黃瓜, 金針菇</small>	6.4	2.5	2	3		881	V	
11/10	五	香Q白飯	糖醋豆包 <small>豆包, 毛豆/燒</small>	木須高麗菜 <small>高麗菜, 木耳/炒</small>	醬燒冬瓜 <small>冬瓜, 紅蘿蔔/燒</small>	有機 蔬菜	薑絲紫菜湯 <small>紫菜, 薑絲</small>	6.7	2.5	2	3		842	V	
11/13	一	黃金小米飯	鮮菇蒸蛋 <small>雞蛋, 香菇/蒸</small>	糖醋豆腸 <small>小黃瓜, 豆腸, 杏鮑菇/燒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐, 竹筍, 紅蘿蔔, 木耳</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
11/14	二	香Q白飯	彩椒素雞 <small>素雞, 甜椒/炒</small>	酥炸蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/炸</small>	家常豆腐 <small>豆腐, 筍片, 木耳/燒</small>	有機 蔬菜	羅宋湯 <small>高麗菜, 蕃茄, 金針菇</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
11/15	三	紫米飯	蕃茄燒油腐 <small>油豆腐, 蕃茄/燒</small>	黃瓜玉米煮 <small>小黃瓜, 玉米粒, 素火腿, 紅蘿蔔/煮</small>	奶香白菜 <small>大白菜, 鴻喜菇, 木耳/煮</small>	季節 蔬菜	地瓜甜湯 <small>地瓜</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
11/16	四	紅藜胚芽飯	枸杞蒸南瓜 <small>南瓜, 枸杞/蒸</small>	瓜仔干丁肉燥 <small>素絞肉, 干丁, 絞瓜/燒</small>	豆皮花椰菜 <small>花椰菜, 豆皮, 紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜	芋頭米粉湯 <small>粗米粉, 芋頭, 香菇, 芹菜</small>	6.4	2.5	2	3		881	V	
11/17	五	運動會													
11/20	一	芝麻飯	馬鈴薯炒蛋 <small>洋芋, 雞蛋, 紅蘿蔔/炒</small>	鮮菇燒豆腐 <small>豆腐, 香菇/燒</small>	脆炒銀芽 <small>豆芽, 紅蘿蔔, 芹菜/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	海帶燉湯 <small>海帶, 結頭菜</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
11/21	二	五穀飯	四彩山藥 <small>山藥, 玉米, 毛豆, 紅蘿蔔/煮</small>	素腸茄子煲 <small>茄子, 麵腸/燒</small>	豆皮高麗菜 <small>高麗菜, 豆皮/炒</small>	有機 蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
11/22	三	客家炒飯條	芝麻烤杏鮑菇 <small>杏鮑菇片, 芝麻/烤</small>	芹香干絲 <small>芹菜, 白干絲, 紅蘿蔔, 木耳/炒</small>	四季豆炒素魷魚 <small>四季豆, 素魷魚/炒</small>	季節 蔬菜	紅豆麥片湯 <small>紅豆, 麥片</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
11/23	四	香Q白飯	紅燒素獅子頭 <small>素獅子頭, 大白菜/燒</small>	香菇干丁 <small>豆乾丁, 香菇/煮</small>	雲耳炒脆薯 <small>豆薯, 木耳/炒</small>	有機 蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜, 玉米</small>	6.4	2.5	2	3		881	V	
11/24	五	薏仁飯	滷花干 <small>花干, 香菇/滷</small>	彩繪冬瓜 <small>冬瓜, 金針菇, 紅蘿蔔, 木耳/煮</small>	海根炒豆干片 <small>海帶根, 豆干片/煮</small>	有機 蔬菜	蔬菜金針菇湯 <small>高麗菜, 金針菇</small>	6.7	2.5	2	2.8	豆 奶	833	V	
11/27	一	麥片飯	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋, 蕃茄/炒</small>	鮮炒蒲瓜 <small>蒲瓜, 豆皮, 紅蘿蔔/炒</small>	鳳梨木耳 <small>木耳, 金針菇, 鳳梨/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐, 味噌</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
11/28	二	地瓜飯	麻油豆腸 <small>豆腸, 高麗菜, 杏鮑菇/煮</small>	雪菜炒腐皮 <small>雪裡紅, 腐皮/炒</small>	塔香海茸 <small>海茸, 九層塔/煮</small>	有機 蔬菜	佛手瓜湯 <small>佛手瓜, 香菇</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V	
11/29	三	香Q白飯	香煎素火腿片 <small>素火腿片/煎</small>	海結豆干 <small>海帶結, 豆干/燒</small>	鮮菇花椰 <small>花椰菜, 香菇, 紅蘿蔔/煮</small>	季節 蔬菜	冬瓜露 <small>冬瓜塊, 山粉圓</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	V	
11/30	四	胚芽飯	滷三角油豆腐 <small>三角油豆腐/滷</small>	什炒時蔬 <small>高麗菜, 素肚, 玉米筍, 紅蘿蔔/炒</small>	梅干滷苦瓜 <small>苦瓜, 梅干菜/滷</small>	有機 蔬菜	香甜玉米湯 <small>玉米粒, 豆皮</small>	6.4	2.5	2	3		881	V	

食材全面使用非基改黃豆、玉米製品星期一提供產銷履歷蔬菜,星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:台灣。

營養師:王愛惠、涂毓昇

**本月炸物(淡黃色):2次、加工品(淡綠色):3次、勾芡類(淡藍色):3次

客服專線:03-3701155#16

**3章1Q豆奶於蔬食日當天供應