



週次	日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	附餐	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)	
十	11/2	一	香Q白飯 (蔬食日)	咖哩豆腐 豆腐馬鈴薯洋蔥紅蘿蔔薑片(煮)	毛豆仁炒蛋 毛豆仁紅蘿蔔雞蛋(炒)	產銷履歷	地瓜芋圓湯 地瓜地瓜圓芋圓	水果	5.1	2.5	2	2	1		745	
	11/3	二	糙米飯	宮保雞丁 雞丁熟花生甜椒青椒辣椒蒜(煮)	魚香茄子 茄子絞肉蒜末蔥(煮)	有機蔬菜	味噌小魚乾湯 柴魚片海帶芽小魚乾味噌		5.1	2.5	2	2			685	
	11/4	三	嫩雞菇菇義大利麵+香滷豬排+時令蔬菜 小烏龍麵嫩雞丁洋菇番茄玉米粒三色丁洋蔥(煮)				肉排(滷)	時令蔬菜	黃豆	5	2.5	2	2			678
	11/5	四	糙米飯	芋頭燒鴨 芋頭鴨丁薑片(煮)	沙茶鴿蛋什錦 鴿蛋肉絲西洋芹紅蘿蔔乾木耳絲蒜末(炒)	有機蔬菜	蘿蔔玉米排骨湯 白蘿蔔玉米塊排骨薑絲	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
	11/6	五	芝麻飯	筍香肉 肉丁筍乾乾香菇蒜(煮)	田園四色 三色丁玉米粒絞肉蒜末(炒)	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯 大黃瓜珍珠小魚丸大骨	水果	5.1	2.5	2	2	1		745	
十一	11/9	一	香Q白飯 (蔬食日)	海結滷油豆腐 海帶結油豆腐紅蘿蔔蒜末(煮)	玉米炒蛋 玉米粒三色丁雞蛋(炒)	產銷履歷	紅豆湯 紅豆	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	11/10	二	糙米飯	麵輪燒肉 肉丁麵輪蒜末(燒)	肉絲海根 豆皮肉絲海帶根薑絲(炒)	有機蔬菜	絲瓜蛋花湯 絲瓜雞蛋大骨薑絲		5	2.5	2	2			678	
	11/11	三	紅燒豬肉麵+芝麻烤雞排+時令蔬菜 拉麵肉絲紅蘿蔔雞蛋乾木耳絲脆筍絲高麗菜(煮)				白芝麻雞排蒜仁(煮)	時令蔬菜	黃豆	5	2.5	2	2			678
	11/12	四	糙米飯	醬爆魷魚 洋蔥魷魚圈乾木耳薑絲青蔥(煮)	什錦黃瓜 大黃瓜肉片乾木耳紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋大骨	優酪乳	4.5	2.5	2	2		1	763	
	11/13	五	海苔香鬆飯	糖醋里肌 肉柳洋蔥小黃瓜彩椒(煮)	白菜炒肉 大白菜木耳五花肉紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	冬瓜蛤蠣湯 冬瓜蛤蠣薑絲	水果	5	2.5	2	2	1		738	
十二	11/16	一	香Q白飯 (蔬食日)	蠔油燒豆包 豆包乾香菇絲紅蘿蔔蒜末(燒)	洋蔥炒蛋 洋蔥青蔥雞蛋(炒)	產銷履歷	芋頭蓮子甜湯 冷凍芋頭丁蓮子	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	11/17	二	糙米飯	黑胡椒肉絲 洋蔥肉絲蒜末(滷)	關東煮 柴魚片昆布白蘿蔔黑輪花枝干貝片(煮)	有機蔬菜	白菜肉片湯 大白菜肉片		5	2.5	2	2			678	
	11/18	三	皮蛋瘦肉粥+薑汁燒肉+時令蔬菜 白米皮蛋雞蛋高麗菜絞肉三色丁(煮)				肉柳洋蔥薑末(燒)	時令蔬菜	黃豆	5	2.5	2	2			678
	11/19	四	糙米飯	蔥油雞 雞丁腿骨丁高麗菜蒜末青蔥(煮)	金菇絲瓜 金針菇絲瓜肉絲紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	山藥排骨湯 山藥排骨枸杞	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
	11/20	五	胚芽飯	花生豬腳 熟花生豬腳丁肉丁蒜末(煮)	高麗菜香腸 高麗菜香腸片青蔥(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄洋蔥馬鈴薯大骨	水果	5	2.5	2	2	1		738	
十三	11/23	一	香Q白飯 (蔬食日)	滷雙拼 四方豆王海帶結玉米塊(滷)	原味蒸蛋 雞蛋(蒸)	產銷履歷	綠豆薏仁湯 綠豆小薏仁	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	11/24	二	糙米飯	京醬雞丁 雞丁骨腿丁小黃瓜紅蘿蔔洋蔥蒜末(煮)	韓式辣炒年糕 洋蔥大白菜韓式泡菜年糕蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	青木瓜大骨湯 青木瓜大骨		5	2.5	2	2			678	
	11/25	三	客家湯米苔苜+照燒豬排+時令蔬菜 米苔苜肉絲乾香菇絲乾蝦仁豆芽菜韭菜紅蘿蔔油蔥酥(煮)				肉排(燒)	時令蔬菜	黃豆	5	2.5	2	2			678
	11/26	四	糙米飯	紫蘇梅蒸魚 鯛魚片紫蘇梅薑絲青蔥蒜末(蒸)	開陽雙花 白花椰綠花椰肉片蝦米(煮)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒雞蛋馬鈴薯大骨	優酪乳	4.5	2.5	2	2		1	763	
	11/27	五	小米飯	古早味肉燥 絞肉紅蔥頭冰糖蒜頭蘇(滷)	油燜筍 福筍筍乾肉絲蒜末(炒)	有機蔬菜	刈薯排骨湯 刈薯排骨	水果	5	2.5	2	2	1		738	
十四	11/30	一	香Q白飯 (蔬食日)	紹子豆腐 豆腐毛豆仁番茄洋蔥紅蘿蔔薑片(煮)	海芽炒蛋 海帶芽雞蛋(炒)	產銷履歷	山粉圓湯 山粉圓檸檬汁	水果	5	2.5	2	2	1		738	

吃魚好處多

魚肉具有營養豐富、口感好和易於消化吸收等優點。研究發現，魚肉中富含多種維生素(如維生素A、維生素D和B群維生素等)、酶類、礦物質(如鈣、磷、鉀、碘、鋅、硒等)、不飽和脂肪酸及優質蛋白等營養成分。魚的好處如下：

1. 促進身體發育
2. 讓頭腦靈活好聰明
3. 維護視力健康
4. 預防心血管疾病
5. 幫助傷口癒合

以上熱量依實際供應量為

營養小常識

食材供應商：永得有限公司