

	三餐1Q申請	早點心	午餐				午點心					全穀類 (份)	豆類 蛋黃類 (份)	蔬菜 (份)	肉類 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	油類 (份)	熱量 (大卡)
8/31	星期一	★	愛心牛奶球+鮮奶 愛心牛奶球、鮮奶	胚芽米飯 白米、胚芽米	紅燒豬肉 肉片S、白蘿蔔Q-壹	肉燥豆腐 豆腐、絞肉S-壹	李師 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒Q、雞蛋Q	香菇雞肉蔬菜粥 白米、香菇粒、雞肉粒S、高麗菜	水果	5.4	1.7	1.5	0.5	0.2	2.4	298	674	709
9/1	星期二	★	柴魚烏龍麵 洋蔥、柴魚片、烏龍麵、肉片S	麥片飯 白米、麥片	麵腸燒雞 雞丁S、麵腸-壹	蛋香白菜 大白菜Q、雞蛋Q-炒	李師 蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜Q、肉片S	奶香綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜、牛奶	水果	5.9	1.7	1.5	0.2	0.2	1.9	315	637	671
9/2	星期三	★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、小白菜	特餐 特餐	招牌炒飯 白米、玉米粒Q、肉絲S、高麗菜Q	醬燒干片 豆干片-炒	李師 蔬菜	香菇薏仁雞湯 香菇Q、洋蔥仁、雞丁S	香椿肉絲麵 油麵、肉絲S、豆芽菜	水果	5.9	1.7	1.5	0.5	0.2	1.9	423	679	714
9/3	星期四	★	絲瓜吻魚肉末粥 白米、吻仔魚、絞肉S、絲瓜	紫米飯 白米、紫米	鐵板豬柳 豬柳S、豆芽菜Q-炒	彩絲青花 青花菜S、雞腿筋T-炒	李師 蔬菜	芹香貢丸湯 芹菜Q、貢丸片S、白蘿蔔Q	番茄通心粉 通心粉、絞肉S、番茄、洋蔥	水果	5.5	2.1	1.7	0	0.2	2.4	265	631	664
9/4	星期五	★	豬肉鍋燒意麵 細燒意麵、肉絲S、貢丸片S、高麗菜	糙米飯 白米、糙米	咕咾雞丁 雞丁S、洋蔥Q-炒	螞蟻上樹 冬粉、絞肉S、高麗菜Q-炒	李師 蔬菜	佛手排骨湯 佛手Q、雞骨T-S	紫米燕麥湯 紫米、燕麥	水果	5.6	2.2	1.6	0	0.2	2.3	250	633	666
9/7	星期一	★	肉燥麵疙瘩 麵疙瘩、絞肉S、蚵白菜	燕麥飯 白米、燕麥	南瓜咖哩豬 肉片S、南瓜Q-壹	滷味黑豆干 黑豆干-煮	李師 蔬菜	三絲湯 竹筍、肉絲S、紅蘿蔔T	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕、鮮奶	水果	5.9	1.6	1.5	0.5	0.2	1.9	388	676	711
9/8	星期二	★	芋籤樛湯 芋籤、蚵白菜	小米飯 白米、糯小米	酥炸魚排 魚排Q-炸	蒲瓜炒蛋 蒲瓜Q、雞蛋Q-炒	李師 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽	奶香仙草風味甜湯 仙草汁、花生仁、紅豆、牛奶	水果	5.9	1.6	1.6	0.2	0.2	1.5	297	615	647
9/9	星期三	★	枸杞麵線 麵線、肉絲S、小白菜、枸杞	特餐 特餐	香炒烏龍麵 烏龍麵、肉絲S、大白菜Q	柴香油豆腐 油豆腐、柴魚片-煮	李師 蔬菜	刺瓜雞湯 大黃瓜Q、雞丁S	關東煮 白蘿蔔、肉片S、香菇、高麗菜	水果	5.6	2.2	1.6	0	0.2	2.4	293	645	679
9/10	星期四	★	滑蛋肉茸小米粥 白米、小米、雞蛋Q、絞肉S、高麗菜	蕎麥飯 白米、蕎麥	洋芋嫩雞 雞丁S、馬鈴薯Q-壹	塔香海茸 海茸、九層塔-炒	李師 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	什錦刀削麵 刀削麵、肉絲S、金針菇、美白菇、蚵白菜	水果	5.6	2.0	1.8	0	0.2	2.3	300	629	662
9/11	星期五	★	肉絲寬粉 寬粉、肉絲S、豆芽菜	胚芽米飯 白米、胚芽米	客家滷肉 肉片S、筍干-煮	翡翠洋蔥雞絲 小黃瓜Q、洋蔥Q、雞肉粒S-炒	李師 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q、雞骨T-S	桂圓銀耳湯 桂圓、白木耳	水果	5.8	1.7	1.5	0	0.2	1.9	244	603	635
9/14	星期一	★	紹子米線 肉絲S、肉絲S、香菇、蚵白菜	麥片飯 白米、麥片	日式燒雞 雞丁S、豆芽菜Q-炒	玉米蒸蛋 雞蛋Q、肉絲Q-蒸	李師 蔬菜	南瓜肉絲湯 南瓜Q、肉絲T	高麗菜碎肉粥 白米、絞肉S、豆干丁、高麗菜	水果	5.6	2.0	1.6	0	0.2	2.3	273	627	660
9/15	星期二	★	燒賣+鮮奶 燒賣、鮮奶	紫米飯 白米、紫米	主廚肉排 肉排S-壹	木須竹筍 竹筍、木耳-炒	李師 蔬菜	蔬菜味噌湯 大白菜Q、味噌	豬肉飯條 飯條、肉絲S、豆芽菜	水果	5.3	2.0	1.4	0.5	0.2	2.2	382	671	706
9/16	星期三	★	濃湯螺旋麵 螺旋麵、玉米粒、雞蛋Q、絞肉S	特餐 特餐	肉絲炒飯 白米、肉絲S、玉米粒Q、香菇Q	彩椒腐皮高麗菜 高麗菜Q、彩椒Q、豆包條-炒	李師 蔬菜	豆薯大骨湯 豆薯Q、大骨S	綠豆薏仁湯 綠豆、洋蔥仁	水果	5.8	1.7	1.5	0	0.2	1.9	266	607	639
9/17	星期四	★	鯖魚蔬菜粥 白米、鯖魚罐、絞肉S、蚵白菜	藜麥飯 白米、藜麥	糖醋雞丁 雞丁S、洋蔥Q-炒	西芹海絲 海帶絲、西芹Q-炒	李師 蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜Q、雞骨T-S	肉羹拉麵 拉麵、肉羹S、大白菜	水果	5.5	2.1	1.7	0	0.2	2.4	303	629	662
9/18	星期五	★	韭香米苔目 米苔目、豆芽菜、韭菜、魚翅	糙米飯 白米、糙米	堅果燒豆干 堅果、豆干片-煮	菇菇冬瓜 冬瓜Q、美白菇Q、鴻喜菇Q-煮	李師 蔬菜	裙帶菜蛋花湯 裙帶菜、雞蛋Q	烤地瓜+奶香麥茶 烤地瓜、大麥、牛奶	水果	5.9	1.6	1.5	0.2	0.2	1.9	281	637	670
9/21	星期一	★	日式豚骨烏龍麵 烏龍麵、肉片S、蚵白菜	燕麥飯 白米、燕麥	砂鍋豆腐魚 魚丁Q、油豆腐-炒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔T、雞蛋Q-炒	李師 蔬菜	蒲瓜大骨湯 蒲瓜Q、大骨S	竹筍鹹稀飯 白米、竹筍、絞肉S	水果	5.6	2.1	1.7	0	0.2	2.3	285	632	665
9/22	星期二	★	埔里米粉 米粉、肉絲S、豆芽菜	小米飯 白米、糯小米	芝麻豬肉丼 肉片S、豆芽菜Q、白芝麻-煮	雪絲青花 青花菜S、雞肉粒S-炒	李師 蔬菜	榨菜雞湯 榨菜絲、雞丁S	芋香西米露 西谷米、芋頭Q、椰漿	水果	5.8	1.6	1.6	0.1	0.2	1.8	251	613	645
9/23	星期三	★	兔兔包+鮮奶 兔兔包、鮮奶	特餐 特餐	茄汁義大利麵 通心麵、絞肉S、洋蔥Q	京醬豆干 京豆Q、豆干片-炒	李師 蔬菜	巧達濃湯 玉米粒Q、雞蛋Q	客家蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、蚵白菜	水果	5.4	1.7	1.4	0.5	0.2	2.0	435	650	684
9/24	星期四	★	香菇肉茸粥 白米、絞肉S、香菇、高麗菜	蕎麥飯 白米、蕎麥	三杯雞 雞丁S、麵腸、九層塔-炒	芋香白菜 大白菜Q、芋頭Q、肉絲S-煮	李師 蔬菜	海帶肉絲湯 海帶絲、肉絲S	奶酪 奶酪	水果	5.4	1.7	1.5	0.5	0.2	1.8	361	641	675
9/25	星期五	★	【中秋節】							0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	230	0	0	
9/28	星期一	★	【教師節】							0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	218	0	0	
9/29	星期二	★	蛋香雞絲麵 雞蛋Q、高麗菜、肉絲S、雞腿麵	胚芽米飯 白米、胚芽米	家常滷豬肉 肉片S、白蘿蔔Q-壹	蒜炒寬粉 寬粉、絞肉S、高麗菜Q-炒	李師 蔬菜	竹筍雞湯 竹筍、雞丁S	奶香綠豆芋圓湯 綠豆、小芋圓、牛奶	水果	5.9	1.6	1.6	0.5	0.2	1.9	294	679	715
9/30	星期三	★	鍋貼+鮮奶 鍋貼、鮮奶	特餐 特餐	雞絲炒飯 白米、雞肉粒S、玉米粒T、香菇T、高麗菜	什錦油豆腐 油豆腐、毛豆仁T、香菇T-煮	李師 蔬菜	佛手大骨湯 佛手瓜Q、大骨S	肉絲意麵 意麵、肉絲S、蚵白菜	水果	5.4	2.0	1.6	0.2	0.2	2.5	413	652	686

*蔬食日及3章1Q豆奶日：9/18。

*本廠使用國產生鮮豬肉、雞肉。

*配合國產可追溯生鮮農漁畜產品食材政策，菜單主要食材明細標示「S」CAS標章、「Q」可追溯生產來源、「T」產銷履歷。

*本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。

三章IQ申請		早點心		午餐				午點心			全穀雜糧(份)	海帶芽(份)	蔬菜(份)	肉類(份)	水果(份)	蛋(個)	奶(份)	肉量(大牛)	
10/1	星期四	★	地瓜糙米鹹粥 白米、糙米、地瓜、絞肉、高麗菜	糙米飯 白米、糙米	洋蔥豬柳 肉絲S、洋葱Q-炒	南瓜滑蛋 南瓜Q、雞蛋Q-炒	李節蔬菜	味噌白菜湯 大白菜Q、木耳Q、味噌	茄汁螺旋麵 螺旋麵、絞肉S、番茄、洋葱、玉米粒	水果	5.5	2.0	1.4	0	0.2	2.2	247	611	644
10/2	星期五	★	擔擔板條 板條、絞肉、豆芽菜	燕麥飯 白米、燕麥	粉蒸肉 肉片S、馬鈴薯Q-蒸	金菇高麗 高麗菜Q、金針菇Q-炒	李節蔬菜	冬瓜鮮排湯 冬瓜Q、龍骨T-S	山藥銀耳湯 白木耳、山藥	水果	6.3	1.7	1.3	0	0.2	1.8	238	626	659
10/5	星期一	★	麻油麵線 麵線、肉絲S、蚵白菜	小米飯 白米、糙小米	日式薑燒豬 肉片S、海帶根-煮	起司肉茸玉米 玉米李Q、絞肉S、起司-炒	李節蔬菜	蔬菜大骨湯 南瓜Q、大白菜Q、洋葱Q、大骨S	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕、鮮奶	水果	5.9	1.5	1.2	0.5	0.2	2.3	260	688	724
10/6	星期二	★	鮮味麵疙瘩 麵疙瘩、肉絲S、海帶芽、豆芽菜	蕎麥飯 白米、蕎麥	糖醋魚丁 魚丁Q、洋葱Q-煮	鮮菇青花 青花菜S、香菇Q-炒	李節蔬菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔T、雞蛋Q	紅豆薏仁湯 紅豆、洋葱仁	水果	6.3	1.6	1.3	0	0.2	1.8	265	628	661
10/7	星期三	★	白菜冬粉 冬粉、肉絲S、大白菜	特餐 白米、肉絲S、香菇Q、美白菇Q、高麗菜Q	菇菇炊飯 魚丁Q、洋葱Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔T、雞蛋Q	李節蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲、肉絲S	肉絲雞蛋麵 油麵、肉絲S、雞蛋Q、豆芽菜	水果	5.8	1.7	1.2	0	0.2	1.9	366	598	630
10/8	星期四	★	鮪魚糙米粥 白米、糙米、鮪魚罐、絞肉S、高麗菜	胚芽米飯 白米、胚芽米	三杯雞 雞丁S、馬鈴薯Q-煮	芽菜肉絲 豆芽菜Q、肉絲S-炒	李節蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜Q、龍骨T-S	優格 優格	水果	4.3	1.6	1.4	0.6	0.2	1.8	337	576	606
10/9	星期五	★	【雙十節連假】								0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0	0
10/12	星期一	★	白菜雞絲麵 雞絲麵、肉絲S、雞蛋Q、大白菜	麥片飯 白米、麥片	冬瓜滷雞 雞丁S、冬瓜Q-煮	腐皮竹筍 竹筍、豆皮、香菇Q-炒	李節蔬菜	羅宋湯 大白菜Q、番茄Q、肉片、西芹Q	肉茸小米粥 白米、糙小米、絞肉S、高麗菜	水果	5.5	2.1	1.6	0	0.2	2.2	253	614	646
10/13	星期二	★	銀絲卷+優酪乳 銀絲卷、優酪乳	紫米飯 白米、紫米	紅燒豬排 肉排S-煎	螞蟻上樹 冬粉、絞肉S、大白菜Q-炒	李節蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q、馬鈴薯Q、雞蛋Q	家傳麵疙瘩 麵疙瘩、肉絲S、番茄、大白菜	水果	5.8	1.6	1.2	0.5	0.2	1.8	346	659	693
10/14	星期三	★	肉燥米粉湯 米粉、絞肉S、大白菜	特餐 白米、肉絲S、香菇Q、美白菇Q、高麗菜Q	香炒刀削麵 刀削麵、肉絲S、豆芽菜Q	回鍋干片 豆干片、高麗菜Q-炒	李節蔬菜	佛手大骨湯 佛手瓜Q、大骨S	奶香燒仙草 仙草汁、花豆、麥片、小芋圓、牛奶	水果	6.4	1.7	1.1	0.2	0.2	1.9	364	661	696
10/15	星期四	★	吻魚什錦燕麥粥 白米、燕麥、吻仔魚、絞肉S、蚵白菜	燕麥飯 白米、燕麥	照燒雞丁 雞丁S、洋葱Q-煮	蒜香海茸 海茸-炒	李節蔬菜	豆薯肉絲湯 豆薯Q、肉絲S	油腐寬粉 寬粉、肉絲S、高麗菜、油豆腐	水果	5.5	2.1	1.4	0	0.2	2.2	293	615	647
10/16	星期五	★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、蚵白菜	糙米飯 白米、糙米	肉燥豆腐 豆腐、素絞肉S-煮	蛋香蒲瓜 蒲瓜Q、雞蛋Q-炒	李節蔬菜	鮮味黃芽湯 黃豆芽Q、香菇	綠豆甜湯 綠豆、赤苔目	水果	6.6	1.6	1.4	0	0.2	1.4	255	625	658
10/19	星期一	★	豬肉湯麵 油麵、肉絲S、高麗菜	小米飯 白米、糙小米	香酥魚排 魚排Q-炸	玉米炒蛋 玉米粒Q、雞蛋Q-炒	李節蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜Q、雞丁S	蔬菜雞茸粥 白米、雞肉絲S、高麗菜	水果	5.5	2.0	1.5	0	0.2	2.2	266	616	648
10/20	星期二	★	沖繩黑糖捲+鮮奶 沖繩黑糖捲、鮮奶	蕎麥飯 白米、蕎麥	醬燒雞丁 雞丁S、麵腸-煮	椒香寬粉 寬粉、絞肉S、高麗菜Q-炒	李節蔬菜	大滷湯 竹筍、木耳Q、肉絲S	關東煮 白蘿蔔、油豆腐、肉片S、香菇絲	水果	5.5	1.7	1.4	0.5	0.2	1.9	382	651	685
10/21	星期三	★	香菇肉燥冬粉 冬粉、絞肉S、香菇、蚵白菜	特餐 白米、肉絲S、香菇Q、高麗菜Q	肉絲炒飯 白米、肉絲S、洋葱Q、高麗菜Q	菇菇黃瓜 佛手瓜Q、美白菇Q-炒	李節蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜Q、大骨S	紅豆麥片湯 紅豆、麥片	水果	6.3	1.7	1.3	0	0.2	1.8	247	630	663
10/22	星期四	★	瘦肉胚芽米粥 白米、胚芽米、絞肉S、高麗菜	胚芽米飯 白米、胚芽米	塔香雞丁 雞丁S、馬鈴薯Q、九層塔-煮	竹筍炒肉絲 竹筍、肉絲S-炒	李節蔬菜	蔬菜味噌湯 大白菜Q、角嘴、味噌	滑蛋肉絲麵線 麵線、肉絲S、雞蛋Q、筍絲、木耳	水果	5.5	2.1	1.5	0	0.2	2.2	244	616	648
10/23	星期五	★	大滷麵 油麵、肉絲S、雞蛋Q、大白菜	麥片飯 白米、麥片	壽喜燒肉片 肉片S、洋葱Q-煮	毛豆燴豆腐 豆腐、毛豆仁T-煮	李節蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋Q	奶酪 奶酪	水果	5.9	1.6	1.1	0.5	0.2	1.8	400	663	698
10/26	星期一	★	【光復節連假】								0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0	0
10/27	星期二	★	肉包+鮮奶 肉包、鮮奶	紫米飯 白米、紫米	蘿蔔燒雞 雞丁S、白蘿蔔Q	洋蔥炒蛋 洋葱Q、雞蛋Q-炒	李節蔬菜	三絲湯 竹筍、木耳Q、肉絲S	皮蛋瘦肉粥 皮蛋、絞肉、白米、高麗菜	水果	5.5	1.7	1.2	0.5	0.2	2.3	365	668	703
10/28	星期二	★	濃湯通心粉 通心粉、絞肉S、南瓜、洋葱	特餐 白米、肉絲S、香菇Q、高麗菜Q	肉燥拌麵 油麵、絞肉S、豆芽菜Q	蜜香油腐 油豆腐、白芝麻-煮	李節蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒Q、雞蛋Q	奶香紫米湯 紫米、糯米、紅豆、蜜蓮子、牛奶	水果	6.3	1.6	1.2	0.2	0.2	1.8	357	655	690
10/29	星期四	★	珠貝肉茸蔬菜粥 白米、珠貝、絞肉S、蚵白菜	藜麥飯 白米、藜麥	南洋咖哩雞 雞丁S、馬鈴薯Q-煮	塔香海茸 海茸-煮	李節蔬菜	薏仁排骨湯 香菇、洋葱仁、龍骨T-S	豚骨烏龍麵 烏龍麵、肉絲S、高麗菜	水果	5.5	2.1	1.5	0	0.2	2.2	282	617	649
10/30	星期五	★	香蔥雞絲麵 雞絲麵、肉絲S、洋葱	糙米飯 白米、糙米	筍干燒肉 肉片S、筍干-煮	開陽白菜滷 大白菜Q、豆皮、蝦米-炒	李節蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜Q、雞丁S	地瓜西谷米 地瓜、西谷米	水果	6.3	1.6	1.3	0	0.2	1.8	234	621	654

*蔬食日及3章IQ豆奶日：10/16。
*本廠使用國產生鮮豬肉、雞肉。
*本廠食材明細標示黃色表供應非基因改造食材。
*配合國產可追溯生鮮農漁畜產品食材政策，菜單主要食材明細標示「S」CAS標章、「Q」可追溯生產來源、「T」產銷履歷。
*本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。

	三章1Q申請	早點心	午餐				午點心		全穀雜糧(份)	油麵/肉鬆(半份)	蔬菜(份)	肉類(份)	水果(份)	蛋黃(份)	奶(份)	奶(份)	肉量(大牛)		
11/2	星期一	★	筍香大滷麵 拉麵,肉絲S,筍絲,雞蛋Q	燕麥飯 白米,燕麥	醬燒豬肉 肉片S,青花菜S-煮	塔香炒豆干 豆干片,九層塔-炒	李節蔬菜	味噌蔬菜湯 高麗菜Q,皮絲	優格 優格	水果	5.5	2.0	1.6	0	0.2	2.2	263	614	646
11/3	星期二	★	肉絲冬粉 冬粉,肉絲S,蚵白菜	小米飯 白米,糙小米	洋蔥燒雞 雞丁S,洋蔥S-煮	布丁蒸蛋 雞蛋Q,紅蘿蔔T-蒸	李節蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇Q,白蘿蔔Q,肉絲S	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕,鮮奶	水果	5.9	1.8	1.2	0.2	0.2	1.7	217	626	659
11/4	星期三	★	擔仔麵 油麵,絞肉S,豆芽菜	特餐	田園炒飯 白米,肉絲S,香菇Q,高麗菜Q	毛豆玉米 玉米粒Q,毛豆仁T-炒	李節蔬菜	蒲瓜排骨湯 蒲瓜Q,龍骨丁S	芋籤標湯 芋籤標,高麗菜	水果	5.9	1.5	1.2	0.5	0.2	1.5	335	650	684
11/5	星期四	★	地瓜鹹粥 白米,地瓜,絞肉S,高麗菜	蕎麥飯 白米,蕎麥	香酥魚排 魚排Q-炸	蒜香海茸 海茸-炒	李節蔬菜	羅宋雞湯 番茄Q,雞丁S,大白菜Q,西芹Q	埔里米粉湯 粗米粉,肉絲S,豆芽菜	水果	5.5	1.9	1.6	0	0.2	2.2	236	612	644
11/6	星期五	★	麻油麵線 麵線,肉絲S,大白菜	胚芽米飯 白米,胚芽米	油豆腐燒肉 肉片S,油豆腐-煮	菜脯蛋 雞蛋Q,碎鹽-炒	李節蔬菜	四神湯 洋蔥仁,淮山,芡實,大骨S	日式關東煮 白蘿蔔,黑輪,香菇,高麗菜	水果	5.5	1.9	1.6	0	0.2	2.2	227	608	640
11/9	星期一	★	古早味米苔目 米苔目,絞肉S,高麗菜	麥片飯 白米,麥片	京醬燒雞 雞丁S,洋蔥Q-煮	麻婆豆腐 豆腐,絞肉S-煮	李節蔬菜	青木瓜肉絲湯 青木瓜Q,肉絲S	吻仔魚肉茸粥 白米,吻仔魚,絞肉S,蚵白菜	水果	5.5	2.0	1.6	0	0.2	2.1	244	609	641
11/10	星期二	★	味噌蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,大白菜	紫米飯 白米,紫米	咖哩豬肉 肉片S,馬鈴薯Q-煮	豆皮高麗菜 高麗菜Q,豆皮-炒	李節蔬菜	榨菜雞湯 榨菜絲,雞丁S	日式烏龍麵 烏龍麵,肉片S,金針菇,高麗菜	水果	5.6	1.9	1.6	0	0.2	1.7	207	594	625
11/11	星期三	★	雞肉胚芽米粥 白米,胚芽米,雞肉絲S,高麗菜	特餐	豆干炸醬麵 油麵,絞肉S,碎干丁	玉筍青花 青花菜S,玉筍筍Q-炒	李節蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜Q,大骨S	奶香燒仙草 仙草汁,紅豆,花豆,小芋圓,牛奶	水果	5.9	1.7	1.3	0.2	0.2	1.7	235	623	656
11/12	星期四	★	水煎包+豆漿 水煎包,豆漿	糙米飯 白米,糙米	糖醋雞丁 雞丁S,洋蔥Q-煮	南瓜炒蛋 南瓜Q,雞蛋Q-炒	李節蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q,馬鈴薯Q	肉羹麵線 麵線,肉羹S,蚵白菜	水果	5.6	2.0	1.4	0	0.2	2.6	188	637	671
11/13	星期五	★	豬肉湯麵 油麵,肉片S,蚵白菜	燕麥飯 白米,燕麥	蒙古炒肉 肉絲S,豆芽菜Q-炒	蝦米扁蒲 蒲瓜Q,蝦米-炒	李節蔬菜	蘿蔔鮮排湯 白蘿蔔Q,雞骨丁S	水煮玉米+鮮奶 玉米條,鮮奶	水果	5.3	1.6	1.4	0.5	0.2	1.8	325	632	665
11/16	星期一	★	鍋燒意麵 鍋燒意麵,肉絲S,大白菜	小米飯 白米,糙小米	三杯魚丁 魚丁Q,馬鈴薯Q-煮	玉米肉茸 玉米粒Q,絞肉S,紅蘿蔔T-炒	李節蔬菜	刺朥肉片湯 大黃瓜Q,肉片S	雞茸蔬菜粥 白米,雞肉絲S,蚵白菜	水果	5.6	1.9	1.5	0	0.2	2.2	216	615	647
11/17	星期二	★	奶油吐司+鮮奶 奶油吐司,鮮奶	蕎麥飯 白米,蕎麥	蒸肉餅 絞肉S,豆腐,雞蛋Q-蒸	螞蟻上樹 冬粉,絞肉S,高麗菜Q-炒	李節蔬菜	腐皮黃芽湯 黃豆芽Q,角螺	沙茶肉絲刀削麵 刀削麵,肉絲S,高麗菜	水果	5.8	1.7	1.3	0.5	0.2	1.8	353	665	700
11/18	星期三	★	香椿豬肉麵線 麵線,肉絲S,小白菜	特餐	雞絲炒飯 白米,雞肉絲S,高麗菜Q	蜜汁油腐 油豆腐,毛豆仁T-煮	李節蔬菜	酸辣湯 大白菜Q,木耳Q,雞蛋Q	奶香紅豆薏仁湯 紅豆,薏仁,牛奶	水果	5.8	1.7	1.2	0.2	0.2	1.8	299	621	653
11/19	星期四	★	豬肉小米粥 白米,小米,絞肉S,大白菜	胚芽米飯 白米,胚芽米	家常燒雞 雞丁S,冬瓜Q-煮	鮮筍肉絲 竹筍Q,肉絲S-炒	李節蔬菜	鮮味豆腐湯 豆腐,味噌	豚骨拉麵 拉麵,肉絲S,蚵白菜	水果	5.5	1.9	1.5	0	0.2	2.2	183	611	643
11/20	星期五	★	滑蛋皮絲寬粉 寬粉,雞蛋,皮絲	麥片飯 白米,麥片	花生滷豆干 豆干丁,水煮花生-煮	紅娘炒蛋 雞蛋Q,紅蘿蔔T-炒	李節蔬菜	豆薯薏仁湯 豆薯Q,洋蔥仁	燕麥銀耳湯 燕麥,白木耳,紅棗	水果	5.9	1.5	1.2	0	0.2	1.7	204	584	614
11/23	星期一	★	蔬菜雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,高麗菜	紫米飯 白米,紫米	親子丼 雞丁S,雞蛋Q,洋蔥Q-煮	打拋玉米 玉米粒Q,馬鈴薯Q-炒	李節蔬菜	三絲湯 筍絲,木耳Q,肉絲S	鮭魚蔬菜粥 白米,鮭魚塊,絞肉S,蚵白菜	水果	5.6	2.0	1.6	0	0.2	2.2	215	618	650
11/24	星期二	★	鮮肉餛飩湯 小白菜,餛飩	藜麥飯 白米,藜麥	古早味燒肉 肉片S,筍干-煮	日式蒸蛋 雞蛋Q,海苔Q-蒸	李節蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜Q,雞丁S	肉絲湯麵 油麵,肉絲S,小白菜	水果	5.5	1.9	1.6	0	0.2	2.1	191	611	643
11/25	星期三	★	客家米粉 米粉,絞肉,大白菜	特餐	日式炒烏龍 烏龍麵,肉絲S,洋蔥Q	翡翠干片 小黃瓜Q,豆干片-炒	李節蔬菜	銀蘿大骨湯 白蘿蔔Q,大骨S	奶香芋頭西谷米 芋頭,西谷米,牛奶	水果	5.9	1.7	1.2	0.2	0.2	1.8	284	624	656
11/26	星期四	★	菜包+鮮奶 菜包,鮮奶	糙米飯 白米,糙米	三杯翅小腿 翅小腿S,糖醋-煮	五柳長豆 長豆Q,肉絲S,彩椒Q-炒	李節蔬菜	西式濃湯 南瓜Q,雞蛋Q	香蔥麵線 麵線,肉絲S,大白菜	水果	5.3	1.9	1.7	0.5	0.2	1.7	308	645	679
11/27	星期五	★	茄汁豬肉意麵 意麵,肉絲S,高麗菜	燕麥飯 白米,燕麥	南洋風味豬 肉片S,馬鈴薯Q-煮	芽菜雙絲 豆芽菜Q,干絲-炒	李節蔬菜	柴魚味噌湯 大白菜,柴魚片,味噌	烤地瓜+麥茶 地瓜,大麥	水果	5.9	1.6	1.4	0	0.2	1.7	175	594	625
11/30	星期一	★	肉絲裸條湯 肉絲,板條,小白菜	小米飯 白米,糙小米	薑燒豬肉 肉絲S,洋蔥Q-炒	番茄豆腐蛋 番茄Q,豆腐,雞蛋Q-炒	李節蔬菜	玉米雞湯 玉米粒Q,雞丁S	蒲瓜鹹粥 蒲瓜,絞肉,白米	水果	5.5	1.9	1.5	0	0.2	2.2	204	611	643

*蔬食日及3章1Q豆奶日：11/20。

*本廠使用國產生鮮豬肉、雞肉。

*菜單食材明細標示黃色供應非基因改造食材。

*配合國產可追溯生鮮農漁畜產品食材政策，菜單主要食材明細標示「S」CAS標章、「Q」可追溯生產來源、「T」產銷履歷。

*本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。