



日期	星期	早點	午餐						午點					
		主食	主食	主 菜	副 菜	青菜	湯 品	附餐	主食	主 食	豆 腐	雞 蛋	魚 肉	三 鮮
11/1	三	主廚炒飯 白米,玉米粒,紅蘿蔔	小米飯 小米,白米	鍋燒魚煲 魚丁/燒	客家小炒 非基改豆干/炒	產履蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉絲	芭樂	養生地瓜湯 地瓜	5.1	2.1	2.0	2.2	663.5
11/2	四	家常肉絲燴飯 白米,豬肉絲	香Q米飯 白米	里肌肉排 里肌肉排/燒	南洋咖哩 馬鈴薯,紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	高鈣味噌湯 非基改豆腐,柴魚片	鮮奶	蒸玉米 玉米	5.2	2.2	2.1	2.2	680.5
11/3	五	高麗菜炒麵 麵條,高麗菜	燕麥飯 燕麥,白米	糖醋咕咾肉 豬肉角/燒	海帶三絲 非基改白干絲,海帶絲,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔,雞丁	蘋果	紅豆湯 紅豆	5.1	2.1	2.1	2.1	661.5
11/6	一	豆沙包 豆沙包	養生薏仁飯 薏仁,白米	筍香東坡肉 豬肉角,筍干/滷	玉米滑蛋 玉米粒,紅蘿蔔,雞蛋/炒	產履蔬菜	新竹米粉湯 米粉,芹菜,香菇	香蕉	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕	5.0	2.1	2.2	2.0	652.5
11/7	二	客家鹽粥 白米,香菇	香Q米飯 白米	香噴噴瓜仔雞 雞丁,花瓜/燒	醃醬肉燥 非基改豆干,豬絞肉/滷	有機蔬菜	結頭菜豬肉湯 結頭菜,豬肉	豆漿	米苔目冬瓜茶 冬瓜磚,米苔目	5.1	2.2	2.3	2.1	674
11/8	三	茄汁義大利麵 烏龍麵,玉米粒,紅蘿蔔	香Q米飯 白米	香酥魚排 魚排/煎	海結百頁 海帶結,非基改百頁豆腐/炒	產履蔬菜	巧達濃湯 玉米粒,紅蘿蔔	橘子	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕	5.1	2.1	2.2	2.0	659.5
11/9	四	菇菇肉燥麵 麵條,香菇,豬絞肉	胚芽飯 胚芽米,白米	鐵板肉柳 豬柳,洋蔥/炒	鮮肉粉絲 冬粉,豬絞肉/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽,洗選蛋	優酪乳	豆沙包 豆沙包	5.1	2.2	2.1	2.2	673.5
11/10	五	白醬燴飯 白米,馬鈴薯,紅蘿蔔	香Q米飯 白米	塔香三杯雞 雞丁/燒	熱炒燴三鮮 筍片,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	沙茶魷魚羹湯 魷魚羹,筍絲,木耳	芭樂	綠豆湯 綠豆	5.2	2.1	2.3	2.1	673.5
11/13	一	香菇肉絲板條 板條,香菇,豬肉絲	十穀飯 十穀米,白米	日式雞肉丼 雞丁,洋蔥/燒	香筍麵輪 筍干,麵輪/燒	產履蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲	蘋果	鍋貼+豆漿 鍋貼,豆漿	5.1	2.2	2.2	2.2	676
11/14	二	玉米滑蛋粥 白米,玉米粒,雞蛋	香Q米飯 白米	糖醋魚柳 魚柳/燒	豆瓣炒豆干 非基改豆干,蔥/炒	有機蔬菜	新加坡肉骨茶 雞丁,白蘿蔔,肉骨茶	香蕉	草莓吐司 草莓醬,吐司	5.0	2.3	2.3	2.3	681
11/15	三	鮮肉包 小肉包	香Q米飯 白米	塔香肉絲 豬肉絲,洋蔥/炒	什錦肉羹 肉羹,紅蘿蔔,木耳/煮	產履蔬菜	養生木瓜湯 青木瓜,白蘿蔔	豆奶	米苔目 米苔目,紅蘿蔔,芹菜	5.1	2.2	2.3	2.1	674
11/16	四	麻油麵線 麵線	小米飯 小米,白米	蒜泥白肉 時蔬,豬肉片/燒	法式白醬 馬鈴薯,紅蘿蔔/燉	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔,芹菜	鮮奶	銅鑼燒 銅鑼燒	5.1	2.2	2.3	2.1	674
11/17	五	肉羹飯 白米,肉羹	香Q米飯 白米	東北角滷肉 非基改豆干,豬絞肉/滷	客家燜筍 筍干/煮	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 酸菜,豬肉絲	橘子	烤地瓜 地瓜	5.1	2.2	2.1	2.2	673.5
11/20	一	咖哩炒麵 麵條,紅蘿蔔,玉米粒	五穀飯 五穀米,白米	蒙古烤肉片 豬肉片,豆芽菜/炒	蘿蔔燒海結 白蘿蔔,海帶結/燒	產履蔬菜	黃金玉米湯 玉米粒,紅蘿蔔	芭樂	綠豆湯 綠豆湯	5.2	2.1	2.2	2.1	671
11/21	二	暖心關東煮 白蘿蔔,紅蘿蔔,黑輪	香Q米飯 白米	泰式酸甜雞 雞丁/燒	瓜瓜肉醬 花瓜,豬絞肉/煮	有機蔬菜	傳統麵線湯 麵線,筍絲,木耳	豆漿	黑糖饅頭 黑糖饅頭	5.0	2.2	2.3	2.3	676
11/22	三	青醬義大利麵 烏龍麵,玉米粒,紅蘿蔔	香Q米飯 白米	御膳豬排 豬肉排/燒	蔥燒豆干 非基改豆干,馬鈴薯/燒	產履蔬菜	昆布肉片湯 昆布,豬肉片	香蕉	水煮玉米 玉米	5.1	2.2	2.2	2.0	667
11/23	四	鹽稀飯 白米,香菇	香Q米飯 白米	咖哩肉片 豬肉片,馬鈴薯/燒	螞蟻上樹 冬粉,時蔬/炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 非基改豆腐,柴魚片	優酪乳	芝麻包 芝麻包	5.2	2.1	2.2	2.1	671
11/24	五	餛飩湯 餛飩	薏仁飯 白米,薏仁	喀滋香魚丁 魚丁/煎	茄汁滑蛋 番茄,雞蛋,非基改豆腐/炒	有機蔬菜	福菜肉片湯 福菜,豬肉片	橘子	紅豆紫米粥 紅豆,紫米	5.2	2.2	2.1	2.1	676
11/27	一	雞蛋拌麵 麵條,雞蛋	香Q米飯 白米	黃燜雞 雞丁,馬鈴薯/燒	蜜汁豆干 非基改豆干/燒	產履蔬菜	黃瓜肉絲湯 大黃瓜,豬肉絲	蘋果	滋補南瓜湯 南瓜	5.1	2.1	2.2	2.2	668.5
11/28	二	油腐冬粉煲 冬粉,非基改豆腐	燕麥飯 燕麥,白米	8BQ烤肉片 豬肉片,洋蔥/燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐,筍絲,紅蘿蔔	鮮奶	綠豆米苔目 綠豆,米苔目	5.2	2.2	2.1	2.0	671.5
11/29	三	鮭魚炒飯 白米,鮭魚	胚芽飯 胚芽米,白米	蜜汁雞腿排 雞腿排/燒	豆瓣桂筍 桂竹筍/煮	產履蔬菜	義式羅宋湯 番茄,花椰菜,非基改豆腐	芭樂	奶香西米露 西谷米,奶粉	5.1	2.1	2.0	2.2	663.5
11/30	四	絲瓜湯麵線 麵線,絲瓜	香Q米飯 白米	沙茶魚丁 魚丁/燒	咖哩肉茸 豬絞肉,馬鈴薯/燒	有機蔬菜	枕瓜肉片湯 冬瓜,豬肉片	豆漿	芋泥包 芋泥包	5.2	2.2	2.1	2.2	680.5

菜單設計：鄭郁潔 營養師(營養字第010580號) 『本產品含有蛋、魚類、奶粉、花生、芝麻、麸質之穀類，不適宜對過敏體質者食用』

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。 ※本廠一律使用『國產生鮮肉品』產地：台灣。