



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	11/1	二	糙米飯	京醬肉丁 小黃瓜洋蔥肉丁(煮)	白菜炒肉 大白菜木耳雞絲胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋大骨		5.1	2.5	2	2			685	
	11/2	三	客家湯板條+芝麻烤雞排+時令蔬菜							5	2.5	2	2		678	
	11/3	四	糙米飯	糖醋里肌 肉柳洋蔥小黃瓜彩椒(煮)	雞絲瓠瓜 蒲瓜雞絲木耳胡蘿蔔(煮)	有機蔬菜	油豆腐粉絲湯 油豆腐高麗菜冬粉大骨油蔥酥	鮮奶	5	2.5	2	2	1		798	
	11/4	五	全校校慶運動會補休													0
十一	11/7	一	香Q白飯 (蔬食日)	滷味雙拼 豆干片海帶結胡蘿蔔蒜末(煮)	番茄炒蛋 番茄洋蔥雞蛋(炒)	產銷履歷	地瓜芋圓湯 地瓜芋圓地瓜圓薯片	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	11/8	二	糙米飯	芋頭燒鴨 芋頭鴨丁薑絲(煮)	鵪鶉蛋黃瓜 鵪鶉肉絲大黃瓜胡蘿蔔乾木耳絲蒜末(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 柴魚片海帶芽乾豆腐味噌		5	2.5	2	2			678	
	11/9	三	炸醬麵+滷肉排+蘿蔔貢丸湯					豆漿		5	2.5	2	2			678
	11/10	四	糙米飯	白醬奶油魚丁 魷絲洋蔥馬鈴薯杏鮑菇胡蘿蔔(煮)	咖哩洋芋 馬鈴薯紅蘿蔔雞絞肉毛豆仁(煮)	有機蔬菜	什錦火鍋湯 竹輪大白菜胡蘿蔔炸豆皮大骨	鮮奶	4.5	2.5	2	2	1		763	
	11/11	五	芝麻飯	山藥雞丁 山藥雞丁紅蔥(煮)	螞蟻上樹 絞肉紅蘿蔔冬粉高麗菜青蔥木耳蒜末辣豆瓣(炒)	有機蔬菜	冬瓜蛤蠣湯 冬瓜蛤蠣薑絲		5	2.5	2	2			678	
十二	11/14	一	香Q白飯 (蔬食日)	腰果油豆腐 腰果甜椒豆油豆腐(燒)	蔬菜燴蛋 雞蛋高麗菜洋蔥紅蘿蔔青蔥(燴)	產銷履歷	綠豆湯 綠豆	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	11/15	二	糙米飯	古早味肉燥 絞肉紅蔥頭冰糖蒜頭酥(滷)	洋菇雙花 洋菇白花椰綠花椰魚板絲蒜末(煮)	有機蔬菜	人蔘雞丁湯 人蔘白蘿蔔雞丁		5	2.5	2	2			678	
	11/16	三	絲瓜吻仔魚粥+鹽酥雞+時令蔬菜+芝麻包*1							5	2.5	2	2			678
	11/17	四	糙米飯	宮保魚丁 魚丁熟花生甜椒蒜末(煮)	肉絲海茸 豆皮肉絲海茸薑絲(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒雞蛋大骨	優酪乳	5	2.5	2	2	1		798	
	11/18	五	胚芽飯	韓式燒肉 大白菜泡菜年鮮肉片蒜仁(煮)	茄子肉末寬粉煲 茄子雞絞肉寬冬粉蒜末(煮)	有機蔬菜	藥膳排骨湯 藥膳包高麗菜枸杞豆皮排骨薑		5	2.5	2	2			678	
十三	11/21	一	香Q白飯 (蔬食日)	紅燒豆腐 豆瓣醬豆腐洋蔥胡蘿蔔薑片(煮)	菜脯炒蛋 蘿蔔乾雞蛋蒜末(炒)	產銷履歷	紅豆燕麥湯圓 紅豆燕麥小紅白湯圓	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	11/22	二	糙米飯	親子丼 雞丁骨腿丁雞蛋洋蔥青蔥蒜末(煮)	開陽絲瓜 絲瓜蝦米胡蘿蔔肉片蒜末(炒)	有機蔬菜	刈薯排骨湯 刈薯排骨		5	2.5	2	2			678	
	11/23	三	台式炒麵+黑胡椒肉絲+時令蔬菜							5	2.5	2	2			678
	11/24	四	糙米飯	蔥爆雞丁 雞丁骨腿丁雞蛋洋蔥青蔥蒜末(煮)	佛跳牆 芋頭鳥蛋大白菜排骨筍乾香菇蒜末(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄洋蔥馬鈴薯大骨	鮮奶	4.5	2.5	2	2	1		763	
	11/25	五	小米飯	茄汁魚丁 魚丁小黃瓜蒜末(煮)	香酥兩樣 甜不辣海苔魷魚丸*1(炸)	有機蔬菜	山藥排骨湯 山藥排骨枸杞		5	2.5	2	2			678	
十四	11/28	一	香Q白飯 (蔬食日)	蠔油蘭花干 蘭花干胡蘿蔔杏鮑菇洋蔥木耳(煮)	泡菜炒蛋 雞蛋泡菜大白菜蒜末(炒)	產銷履歷	燒仙草 仙草熟綠豆白粉圓熟大豆QQ	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	11/29	二	糙米飯	芝麻味噌肉 白芝麻肉絲刈薯(煮)	醬燒冬瓜 冬瓜香菇雞絞肉胡蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔玉米塊油豆腐牛蒡捲柴魚片		5	2.5	2	2			678	
	11/30	三	鍋燒湯烏龍麵+香酥翅小腿*2+時令蔬菜							5	2.5	2	2			678

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

【本校一律使用國產豬肉】

食材供應商：永得有限公司