

日期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
★ 11 / 1	白飯	塔香三杯雞 炒：九層塔,雞丁S	麻婆豆腐 燒：豆腐,絞肉S	木須筍絲 炒：竹筍Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	履歷蔬菜 金菇肉絲湯 金耳菇,豬肉絲S	6.5	2.9	2.3	2.7	852
★ 11 / 2	地瓜飯	咕咾魚丁 燒：水鯊魚丁S,洋蔥Q	大根滷海結 燒：白蘿蔔Q,海帶結	麥香雞堡 炸：麥香雞堡S	有機蔬菜 芋香米粉湯 芋頭,米粉,肉絲S	6.6	2.8	2.4	2.5	858
★ 11 / 3	噴水雞絲飯	搖搖樂鹹酥雞 炸：雞丁S,海苔粉	小鮮肉包 蒸：肉包S	鮮菇佛手瓜 炒：佛手瓜Q,菇類Q	季節蔬菜 芹香貢丸湯 芹菜,豆薯,貢丸S	6.6	2.9	2.2	2.8	861
★ 11 / 4	白飯	照燒翅小腿X2 燒：翅小腿S	泰式打拋干丁 炒：豆干丁,番茄Q,九層塔	鐵板銀芽 炒：豆芽菜Q,韭菜Q	有機蔬菜 冬瓜燉湯 冬瓜,肉片S	6.6	2.8	2.3	2.8	856
★ 11 / 5	紫米飯	黑椒里肌肉排 燒：豬排S	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆S	脆炒高麗菜 炒：高麗菜Q,木耳Q	有機蔬菜 香菇雞湯 蘿蔔,乾香菇,雞丁S	6.5	2.9	2.3	2.7	852
★ 11 / 8	白飯	酥炸魚排 炸：魚排S,胡椒鹽	涼拌素雞片 炒：素雞片,小瓜Q	蝦香白菜滷 燒：大白菜Q,蝦米	履歷蔬菜 酸辣湯 竹筍,紅蘿蔔,木耳,豆	6.5	2.8	2.4	2.8	851
★ 11 / 9	五穀飯	滑菇雞柳 炒：雞肉柳S,洋蔥Q,菇類Q	客家小炒 炒：豆干片,豬肉絲S,韭菜Q	蕪菁燒肉 燒：結頭菜Q,絞肉S	有機蔬菜 昆布小魚湯 海結,玉米段,小魚干	6.5	2.9	2.3	2.5	856
★ 11 / 10	焗烤草菇麵	義式香草嫩雞 燒：雞排S,義式香料	地瓜條+雞柳條 炸：地瓜條Q,雞柳條S	蒜香青花椰 炒：青花椰S,蒜頭	季節蔬菜 珍菇蔬菜湯 時蔬Q,菇類Q	6.6	2.8	2.2	2.8	853
★ 11 / 11	胚芽飯	沙嗲燒肉 燒：豬肉S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	塔香海茸 燒：海茸,九層塔,豬肉絲S	毛豆甜蔥蛋 炒：洋蔥Q,蛋Q,毛豆S	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 黃瓜,肉片S	6.5	2.9	2.4	2.7	854
★ 11 / 12	白飯	宮保棒腿丁 燒：棒腿丁S,花生	向陽冬瓜燒 燒：冬瓜Q,絞肉S	椒鹽天婦羅 炒：甜不辣條S,菇類Q	有機蔬菜 味噌豆腐湯 味噌,豆腐	6.6	2.9	2.3	2.7	859
★ 11 / 15	小米飯	蘑菇鐵板豬排 燒：豬排S,菇類Q	麻香黑白絲 炒：海帶絲,白干絲	沙茶粉絲煲 炒：粉絲,時蔬Q	履歷蔬菜 枸杞冬瓜雞湯 冬瓜,雞丁S,枸杞	6.5	2.8	2.4	2.7	847
★ 11 / 16	白飯	香酥魚排 炸：旗魚排S	芝士法式洋芋 燒：馬鈴薯Q,洋蔥Q,起司	玉米炒蛋 炒：玉米Q,蛋Q	有機蔬菜 羅宋湯 時蔬,番茄,西芹	6.6	2.8	2.4	2.8	858
★ 11 / 17	香蔥田園炒飯	蜜汁雞腿排 燒：雞腿排S	肉燥福州丸 燒：福州丸S,絞肉S	開陽蒲瓜 炒：蒲瓜Q,蝦米	季節蔬菜 薑絲海結湯 薑絲,海帶結	6.6	2.9	2.2	2.8	861
★ 11 / 18	白飯	鮑菇麻油雞 燒：雞丁S,鮑魚菇Q	蔥燒油豆腐 燒：油豆腐,青蔥	和風炒肉絲 炒：豆芽菜Q,肉絲S	有機蔬菜 竹筍排骨湯 竹筍,排骨S	6.5	2.9	2.3	2.8	856
★ 11 / 19	麥片飯	蔥爆豬柳 炒：豬肉柳S,洋蔥Q,青蔥	海苔雞米花 炸：雞米花S,海苔粉	黃瓜美白菇 炒：黃瓜Q,美白菇Q	有機蔬菜 蘿蔔肉片湯 白蘿蔔,肉片S	6.6	2.8	2.4	2.8	858
★ 11 / 22	紅藜飯	烤肉醬燒雞翅 燒：雞翅S	番茄炒蛋 炒：番茄Q,蛋Q	小瓜玉米筍 炒：小瓜Q,玉米筍Q,豆皮	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔	6.6	2.8	2.4	2.7	854
★ 11 / 23	白飯	豆瓣魚丁 燒：水鯊魚丁S,豆腐	雞塊+地瓜球 炸：雞塊S,地瓜球Q	芹香海根 炒：海帶根,芹菜Q	有機蔬菜 黃芽肉絲湯 黃豆芽,肉絲S	6.5	2.9	2.3	2.5	856
★ 11 / 24	日式烏龍麵	小紅魔炸雞排 炸：雞排S	奶黃包 蒸：奶黃包S	一番關東煮 燒：紅白蘿蔔Q,油豆腐	季節蔬菜 鮮菇蔬菜湯 白菜,香菇	6.6	2.9	2.2	2.8	861
★ 11 / 25	糙米飯	爪哇咖哩雞 燒：雞丁S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	敏豆肉絲 炒：敏豆Q,豬肉絲S	脆炒筍片 炒：竹筍Q,木耳Q	有機蔬菜 海芽味噌湯 味噌,海帶芽,豆腐	6.5	2.9	2.3	2.7	852
★ 11 / 26	白飯	鐵路豬排 燒：豬排S	肉末燒百頁 燒：百頁,絞肉S	什錦彩蔬 炒：高麗菜Q,紅蘿蔔Q,菇類Q	有機蔬菜 酸菜雞湯 酸菜,雞丁S	6.5	2.8	2.3	2.7	844
★ 11 / 29	白飯	歐巴炸雞排 炸：雞腿排S	蜜汁腰果豆干 燒：豆干,腰果	奶油燉白菜 燒：大白菜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋Q	6.5	2.9	2.3	2.8	856
★ 11 / 30	十穀飯	花生焗肉 燒：豬肉S,花生	玉米雞柳 炒：玉米S,雞肉柳S	三杯杏鮑菇 炒：馬鈴薯Q,杏鮑菇Q,彩椒Q	有機蔬菜 紅麵線湯 紅麵線,木耳,肉絲S	6.6	2.8	2.3	2.7	851

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code
營養師：暨湘云、葉亭好、沈凱瑄