

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	纖維質	鈣
11/3	一	白米飯	洋蔥雞肉	日式豬排	豆干炒蛋	炒青菜	芹香蘿蔔湯	747	106	27	24	3	116
		白米	雞肉.洋蔥	豬排	豆干.雞蛋	青菜	蘿蔔.芹菜						
11/4	二	胚芽飯	蠔油肉片	南瓜滑蛋	豆薯木耳	炒青菜	刺瓜鮮菇湯	736	103	25	25	3	112
		白米.胚芽	豬肉.蔬菜	南瓜.雞蛋	豆薯.木耳	青菜	刺瓜.鮮菇						
11/5	三	白米飯	花椰菜雞片	翡翠豆腐	肉燥茄子	炒青菜	四神肉絲湯+水果	729	103	26	24	3	105
		白米	雞肉.花椰菜	豆腐.翡翠	茄子.豬肉	青菜	四神包.豬肉						
11/6	四	白米飯	滷豬排	紅蘿蔔炒蛋	三杯馬鈴薯	炒青菜	蔬菜湯	730	106	25	23	2	111
		白米	豬排	紅蘿蔔.雞蛋	馬鈴薯.玉米筍	青菜	蔬菜						
11/7	五	沙茶肉絲炒飯	糖醋魚片	什錦滷味	芝麻海帶絲	炒青菜	玉米濃湯	748	105	25	25	3	119
		白米.蔬菜.豬肉	鮮魚片.彩椒	蘿蔔.豆干.米血	海帶絲	青菜	玉米粒.馬鈴薯.雞蛋						
11/10	一	白米飯	藥膳肉片	小瓜油豆腐	肉末玉米	炒青菜	薑片冬瓜湯	736	106	25	24	3	106
		白米	豬肉.高麗菜	油豆腐.小黃瓜	豬肉.玉米粒	青菜	冬瓜						
11/11	二	燕麥飯	烤雞排	刺瓜炒蛋	照燒魷魚丸	炒青菜	酸辣湯(不辣)+ 腹歷豆漿	726	105	25	23	2	110
		白米.燕麥	雞排	刺瓜.雞蛋	魷魚丸	青菜	蔬菜						
11/12	三	白米飯	沙茶肉片	雞塊*2	日式壽喜燒	炒青菜	味噌湯+水果	716	103	25	23	3	109
		白米	豬肉.蔬菜	雞塊	蘿蔔.高麗菜.豆菊	青菜	豆腐						
11/13	四	白米飯	瓜仔雞肉	家常豆腐	海苔地瓜	炒青菜	紫菜魚丸湯	723	105	24	23	3	107
		白米	雞肉.醃花瓜	豆腐.蔬菜	地瓜	青菜	乾紫菜.魚丸						
11/14	五	蔥油拌飯	五柳魚片	菜脯煎蛋	拌粉條	炒青菜	蘿蔔海結湯	746	104	26	25	3	119
蔬食日		白米.蔥油	鮮魚片.蔬菜	雞蛋.菜脯	寬粉.蔬菜	青菜	蘿蔔.海帶結						
11/17	一	白米飯	奶香燉肉	蠔油豆腐	玉米炒蛋	炒青菜	鮮菇湯	736	105	25	24	3	122
		白米	馬鈴薯.紅蘿蔔.豬肉	豆腐.蔬菜	玉米粒.雞蛋	青菜	高麗菜.鮮菇						
11/18	二	糙米飯	香酥雞排	銀芽肉絲	咖哩花椰菜	炒青菜	味噌湯	723	104	25	23	2	105
		白米.糙米	雞排	豬肉.豆芽菜	花椰菜	青菜	豆腐						
11/19	三	白米飯	京醬雞柳	蒼蠅頭	冬瓜滷香菇	炒青菜	豆薯三絲湯+水果	718	103	25	23	4	131
		白米	雞肉.蔬菜	豆干.豬肉	冬瓜.香菇	青菜	豆薯.木耳.紅蘿蔔						
11/20	四	白米飯	虱目魚排	肉末蒸蛋	時蔬炒甜不辣	炒青菜	鮮蔬豆腐湯	714	102	25	23	2	112
		白米	虱目魚排	雞蛋.豬肉	蔬菜.甜不辣	青菜	豆腐.大白菜						
11/21	五	雞肉丼飯	洋蔥雞柳	涼拌柴魚豆腐	筍絲三彩	炒青菜	南瓜濃湯	733	103	24	25	1	108
		白米	洋蔥.雞肉.雞蛋	豆腐.柴魚片	筍絲.木耳.紅蘿蔔	青菜	南瓜.馬鈴薯						
11/24	一	白米飯	薑汁燒肉	煎蛋捲	培根花椰菜	炒青菜	筍絲肉絲湯	727	105	25	23	2	112
		白米	豬肉.蔬菜	雞蛋	花椰菜.培根	青菜	筍絲.豬肉						
11/25	二	小米飯	芝麻翅腿*2	三杯蘿蔔杏鮑菇	玉米奶酥	炒青菜	青菜豆腐湯	723	104	25	23	2	105
		白米.小米	翅腿	蘿蔔.杏鮑菇	玉米奶酥	青菜	蔬菜.豆腐						
11/26	三	白米飯	紅燒豬肉	洋蔥木耳炒蛋	揚出豆腐	炒青菜	薑片紫菜湯+水果	718	103	25	23	4	131
		白米	豬肉.蘿蔔.紅蘿蔔	洋蔥.木耳.雞蛋	豆腐	青菜	乾紫菜						
11/27	四	白米飯	鮮蔬炒雞片	刺瓜魚丸	焗烤地瓜	炒青菜	酸辣湯(不辣)	726	105	25	23	2	112
		白米	雞肉.鮮蔬	刺瓜.魚丸	地瓜.起司絲	青菜	蔬菜						
11/28	五	海苔香鬆飯	香酥魚片	毛豆炒豆干	時蔬甜不辣	炒青菜	榨菜金針湯	737	103	25	25	1	108
蔬食日		白米.海苔香鬆	鮮魚片	豆干.毛豆仁.紅蘿蔔	甜不辣.蔬菜	青菜	榨菜.金針菇						

*本公司使用之豬肉為國產豬肉

*本公司營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品