

115 年 10 月 份 菜 單

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量 (仟卡)
								醣類	蛋白質	脂質	水果	蔬菜	乳品	
1	四	紫米飯	左宗雞	涼薯炒肉末	有機蔬菜	米苔目鹹湯		4.6	2.4	1.3	0	2.6	0	652
			炸/雞腿丁、小黃瓜、洋蔥、白飯、乾辣椒、香菇、蒜頭	炒/涼薯、豬絞肉、三色豆	有機菜	煮/豆芽菜、米苔目、豬肉絲、芹菜								
2	五	糙米飯	金黃豆腐煲	絲瓜燴蛋	有機蔬菜	紅豆燕麥湯		4.6	2.4	1.2	0	2.4	0	640
			煮/豬肉片、板豆腐、南瓜、洋蔥、生香菇	燴/絲瓜、絲瓜、冬粉	有機菜	煮/紅豆、燕麥								
5	一	白米飯	杏香咖哩雞	櫻花蝦高麗菜	有機蔬菜	玉米排骨湯		4.6	2.5	1.3	0	2.4	0	650
			煮/雞腿丁、馬鈴薯、胡蘿蔔、咖哩粉、杏仁片	炒/豬肉片、高麗菜、櫻花蝦、木耳絲	有機菜	煮/玉米粒、排骨丁、紅豆								
6	二	肉醬螺旋麵	義式魚片	起司培根花椰菜	有機蔬菜	蔬菜濃湯	乳品	4.5	2.4	1.4	0	2.6	1	797
		煮/螺旋麵、豬絞肉、洋蔥、番茄、玉米粒、香菇醬、義大利香料	炸/生鮮魚片、義大利香料	煮/青花菜、培根、木耳絲、起司絲	有機菜	煮/大白菜、豬肉絲、胡蘿蔔、玉米乳香粉、奶粉								
7	三	小米飯	古早味肉燥	刺瓜炒貢丸	有機蔬菜	山藥雞湯	水果	4.5	2.5	1.4	1	2.5	0	710
			煮/豬絞肉、洋蔥、生香菇、小干丁、紅蔥頭	炒/大黃瓜、貢丸、胡蘿蔔	有機菜	煮/山藥、雞腿丁、枸杞								
8	四	麥片飯	蒜香白醬蘑菇雞腿丁	護眼炒蛋	有機蔬菜	肉骨茶湯		4.5	2.4	1.3	0	2.5	0	640
			煮/雞腿丁、青花菜、蘑菇罐頭、玉米乳香粉、奶粉、蒜頭	炒/雞蛋、胡蘿蔔	有機菜	煮/白蘿蔔、排骨丁、肉骨茶包								
9	五	~~國慶日連假~~												
12	一	白米飯	黑椒豬柳	冬瓜燴金菇	有機蔬菜	海芽蛋花湯		4.5	2.5	1.4	0	2.3	0	641
			煮/豬柳、豆芽菜、蘑菇罐頭、黑胡椒粒	燒/冬瓜、金針菇、豬絞肉	有機菜	煮/海芽、雞蛋								
13	二	高麗菜吻仔魚鹹粥	炸咖哩翅小腿	豆豉干片	青菜	奶黃包	優酪乳	4.6	2.3	1.2	0	2.6	1	792
		煮/白米、高麗菜、豬絞肉、玉米粒、胡蘿蔔、吻仔魚、雞蛋、薑絲	炸/生鮮翅小腿、咖哩粉	炒/豆干片、豬肉絲、黑豆豉、彩椒	季節時蔬	蒸/奶黃包								
14	三	小蓬仁飯	照燒雞丁	花菜炒肉片	有機蔬菜	酸辣湯	水果	4.6	2.5	1.3	1	2.5	0	715
			燒/雞腿丁、馬鈴薯、洋蔥、飛魚片、味噌、白芝麻、海苔絲(細)	炒/花椰菜、豬肉片、胡蘿蔔、蒜頭	有機菜	煮/板豆腐、豬肉絲、筍絲、木耳絲、胡蘿蔔、烏醋								
15	四	蕎麥飯	沙茶炒肉片	小瓜甜條	有機蔬菜	涼薯雞湯		4.5	2.4	1.4	0	2.5	0	643
			炒/豬肉片、洋蔥、胡蘿蔔、沙茶醬(大富)	煮/小黃瓜、甜不辣白條、豬肉片、胡蘿蔔	有機菜	煮/涼薯、雞腿丁								
16	五	糙米飯	滷味拼盤	紫香蒸蛋	有機蔬菜	地瓜芋圓湯		4.6	2.4	1.2	0	2.4	0	640
			滷/豬肉片、白蘿蔔、胡蘿蔔、海帶結	蒸/雞蛋、紫魚片	有機菜	煮/地瓜、芋圓								
19	一	白米飯	香草燉肉	蒲瓜燴肉片	有機蔬菜	酸菜雞湯		4.6	2.3	1.2	0	2.3	0	628
			煮/豬肉片、馬鈴薯、胡蘿蔔、義大利香料、迷迭香粉	燴/蒲瓜、豬肉片、木耳絲	有機菜	煮/酸菜心、雞腿丁、薑絲								
20	二	皮蛋肉醬拌麵	香酥雞翅	豆包芽菜	青菜	冬瓜蛤蜊雞湯	乳品	4.5	2.5	1.3	0	2.6	1	802
		煮/白圓麵、豬絞肉、皮蛋、小黃瓜、蔥	炸/生鮮雞翅	炒/豆芽菜、豆包、韭菜、胡蘿蔔	季節時蔬	煮/冬瓜、雞腿丁、蛤蜊、薑絲								
21	三	紫米飯	滑蛋魚丁	彩繪玉米	有機蔬菜	香菇排骨湯	水果	4.5	2.6	1.3	1	2.3	0	706
			煮/生鮮魚丁、板豆腐、雞蛋、洋蔥、蔥	炒/玉米粒、青花菜、豬絞肉、胡蘿蔔	有機菜	煮/白蘿蔔、生香菇、排骨丁								
22	四	糙米飯	醬爆雞腿丁	白菜獅子頭	有機蔬菜	紫菜肉片湯		4.5	2.4	1.3	0	2.5	0	640
			炒/雞腿丁、洋蔥、彩椒、甜麵醬、蔥	煮/獅子頭*1、大白菜、胡蘿蔔	有機菜	煮/紫菜、豬肉片、薑絲								
23	五	五穀飯	茄汁油豆腐	菜脯炒蛋	有機蔬菜	珍珠奶麥	黃豆奶	4.6	2.5	1.2	0	2.5	0	652
			煮/豬肉片、小四角油豆腐、高麗菜、番茄、番茄醬	炒/雞蛋、菜脯	有機菜	煮/黑粉圓、麥茶包、奶粉、切糖粉								
26	一	~~光復節連假~~												
27	二	鹹香海苔拌飯	醬燒豬排	開陽絲瓜	有機蔬菜	蓮藕四神湯	優酪乳	4.6	2.5	1.4	0	2.4	1	803
		拌/白米、豬肉絲、黃豆芽、玉米粒、胡蘿蔔、素香鬆、白芝麻、海苔絲(極細)	燒/生鮮里肌、白芝麻、蔥、薑絲	煮/絲瓜、豬肉絲、雞蛋、胡蘿蔔、蝦米	有機菜	煮/山藥、蓮藕、大薯仁、排骨丁、四神湯包								
28	三	小米飯	蒜香鹹酥魚丁	蔥燒豆腐	有機蔬菜	蘿蔔肉片湯	水果	4.5	2.5	1.3	1	2.7	0	717
			炸/生鮮魚丁、馬鈴薯、蒜頭、胡椒粉	煮/板豆腐、豬絞肉、洋蔥、胡蘿蔔、蔥	有機菜	煮/白蘿蔔、豬肉片、乾金針								
29	四	麥片飯	南瓜燒雞	海帶炒三絲	有機蔬菜	蒲瓜雞湯		4.6	2.4	1.3	0	2.4	0	643
			煮/雞腿丁、南瓜、洋蔥、白芝麻	炒/海帶絲、豬肉絲、白干絲、胡蘿蔔、九層塔	有機菜	煮/蒲瓜、雞腿丁								
30	五	芝麻飯	五更腸旺	玉菜蒸蛋	有機蔬菜	芋頭西米露		4.6	2.5	1.2	0	2.4	0	648
			炒/豬肉片、麵筋、凍豆腐、酸菜心	蒸/雞蛋、高麗菜、生香菇	有機菜	煮/芋頭、西谷米、椰漿								

◎若食用魚料理時，請當心魚刺、小心食用。

◎依115年合約，乳品每週提供一次；週一、週三、週四和週五提供在地有機蔬菜；週一、週三和週四提供有機白米

◎符號表是含海鮮等相關製品，請廚房烹調時特別留意，並請屬海鮮類過敏體質者，用餐時請避開。

◎本校所使用豬肉、雞肉、牛肉均為國產品。

泳翔食品股份有限公司 製