

115 年 11 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 (千卡)
								醣類	蛋白質	脂肪	纖維	鈣	鐵	
2	一	白米飯	醬香蘿蔔燒雞	烤肉干片	有機蔬菜	青木瓜排骨湯		4.5	2.4	1.3	0	2.3	0	631
			煮/雞腿丁、白蘿蔔、胡蘿蔔	燒/豆干片、洋蔥、豬肉片、烤肉醬	有機菜	煮/青木瓜、排骨丁、紅蔥								
3	二	草菇蔬菜烏龍麵	蔥燒雞腿	黑輪青花	青菜	玉米蛋花湯	乳品	4.5	2.4	1.4	0	2.4	1	788
		炒/烏龍麵、豬肉絲、高麗菜、木耳絲、生香菇、胡蘿蔔、洋菇罐頭	油/生鮮雞腿、蔥、老薑	炒/青花菜、黑輪、彩椒	季節時蔬	煮/雞蛋、玉米粒、豬大骨								
4	三	五穀飯	避風塘魚片	紅蔥肉燥	有機蔬菜	冬瓜雞湯	水果	4.5	2.3	1.3	1	2.6	0	697
			炸/生鮮魚片、辣椒、蔥、蒜頭	煮/小三角豆腐、豬絞肉、洋蔥、紅蔥頭	有機菜	煮/冬瓜、雞腿丁								
5	四	紫米飯	三杯雞	海結百頁燒	有機蔬菜	涼薯排骨湯		4.6	2.6	1.4	0	2.5	0	665
			炒/雞腿丁、馬鈴薯、九層塔、老薑	油/海帶結、百頁豆腐、豬絞肉、胡蘿蔔	有機菜	煮/涼薯、排骨丁								
6	五	糙米飯	麻油凍腐	絲瓜炒蛋	有機蔬菜	綠豆麥片湯		4.6	2.4	1.3	0	2.4	0	642.5
			炒/豬肉片、凍豆腐、玉米粒、高麗菜、老薑、麻油(大富)、枸杞	炒/雞蛋、絲瓜	有機菜	煮/綠豆、麥片								
9	一	白米飯	糖醋雞丁	白菜炒年糕	有機蔬菜	小魚味噌湯		4.5	2.5	1.3	0	2.5	0	648
			煮/雞胸丁、雞腿丁、青椒、彩椒、洋蔥、鳳梨罐頭	煮/大白菜、豬肉絲、胡蘿蔔、年糕片	有機菜	煮/飯豆腐、小魚干、海芽、味噌								
10	二	什錦蛋炒飯	鐵路豬排	客家小炒	青菜	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.5	2.4	1.4	0	2.5	1	793
		炒/白米、豬肉絲、蝦仁、三色丁、洋蔥、雞蛋、蔥	油/調理豬排	炒/豆干片、芹菜、豬肉絲、乾魷魚	季節時蔬	煮/紫菜、雞蛋、豬大骨								
11	三	小米飯	香酥鯖魚	咖哩肉片	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	4.6	2.4	1.2	1	2.6	0	709
			炸/鯖魚	煮/豬肉片、馬鈴薯、胡蘿蔔、咖哩粉	有機菜	煮/白蘿蔔、雞腿丁、生香菇								
12	四	麥片飯	鹹水雞	茄汁豆腐	有機蔬菜	柴香鮮蔬湯		4.5	2.3	1.4	0	2.4	0	631
			煮/雞腿丁、筍片、小黃瓜、杏鮑菇	炒/凍豆腐、番茄、玉米粒、豬絞肉、番茄醬	有機菜	煮/豬肉片、高麗菜、胡蘿蔔、木耳絲、無鹽片								
13	五	芝麻飯	南瓜豆腐	鮮蔬燴蒸蛋	有機蔬菜	地瓜山粉圓		4.6	2.4	1.2	0	2.3	0	635.5
			煮/豬肉片、板豆腐、南瓜、胡蘿蔔	蒸/雞蛋、金針菇、三色丁	有機菜	煮/地瓜、山粉圓								
16	一	白米飯	咖哩肉燥	鮮炒青花	有機蔬菜	蒲瓜雞湯		4.6	2.6	1.4	0	2.4	0	660
			炒/豬絞肉、洋蔥、馬鈴薯、咖哩粉	炒/青花菜、豬肉絲、胡蘿蔔、鴻喜菇	有機菜	煮/蒲瓜、雞腿丁								
17	二	泰式炒河粉	椒麻雞	蝦醬高麗菜	青菜	泰式酸辣湯	乳品	4.5	2.4	1.4	0	2.6	1	797
		煮/飯條、豬肉絲、豆芽菜、韭菜、辣椒、油花生、濃縮檸檬汁	炸/雞胸丁、雞腿丁、洋蔥、香菜、辣椒、濃縮檸檬汁、魚露、花椒粉	炒/高麗菜、豬肉片、胡蘿蔔、蝦醬	季節時蔬	煮/凍豆腐、鮑魚條、番茄、洋蔥、辣椒、香茅、魚露、濃縮檸檬汁								
18	三	小薏仁飯	檸檬魚片	彩繪洋芋	有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果	4.6	2.5	1.3	1	2.4	0	710
			煮/生鮮魚片、青椒、彩椒、魚露、濃縮檸檬汁、香菜	炒/馬鈴薯、豬絞肉、三色丁、黑胡椒粒	有機菜	煮/大黃瓜、雞腿丁								
19	四	糙米飯	紅燒豬蹄	香椿炒蛋	有機蔬菜	韓式豆腐鍋		4.5	2.4	1.2	0	2.5	0	638
			煮/豬肉片、蹄丁、白蘿蔔	炒/雞蛋、小黃瓜、杏鮑菇、香椿醬	有機菜	煮/板豆腐、豬肉片、黃豆芽、胡蘿蔔、韓式辣椒粉								
20	五	校慶特餐	客家炒米粉	香烤雞腿	有機蔬菜	鳳梨銀耳QQ湯		4.5	2.6	1.2	0	2.4	0	648
			炒/米粉、豬肉絲、高麗菜、木耳絲、芹菜、胡蘿蔔、蝦米、生香菇	烤/生鮮雞腿、義大利香料	有機菜	煮/白木耳、鳳梨罐頭、彩色QQ								
23	一	白米飯	紅糟滷肉	開陽白菜滷	有機蔬菜	海結雞湯		4.5	2.4	1.4	0	2.4	0	638
			煮/豬肉片、排骨丁、白蘿蔔、紅糟醬	煮/大白菜、豬肉絲、胡蘿蔔、蝦米	有機菜	煮/海帶結、雞腿丁、薑絲								
24	二	虱目魚柳粥	照燒豬排	榨菜干片	青菜	銀絲卷	優酪乳	4.6	2.3	1.2	0	2.4	1	783
		煮/白米、虱目魚柳、高麗菜、豬絞肉、雞蛋、胡蘿蔔、玉米粒	油/生鮮里肌、白芝麻	炒/榨菜絲、豆干片、豬肉絲	季節時蔬	蒸/銀絲卷								
25	三	紫米飯	香酥雞排	茄汁肉醬	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	4.6	2.5	1.2	1	2.6	0	717
			炸/香酥雞排	煮/小干丁、豬絞肉、洋蔥、玉米粒、番茄、番茄醬	有機菜	煮/白蘿蔔、排骨丁、肉骨茶包								
28	四	糙米飯	砂鍋魚丁	冬瓜肉片	有機蔬菜	玉米排骨湯		4.6	2.5	1.3	0	2.5	0	655
			煮/在地魚片丁、凍豆腐、大白菜、沙茶醬(大富)	燴/冬瓜、豬肉片、胡蘿蔔	有機菜	煮/玉米粒、排骨丁								
27	五	五穀飯	大滷桶	紅娘蒸蛋	有機蔬菜	燒仙草	黃豆奶	4.7	2.4	1.2	0	2.4	0	647
			滷/豬肉片、蹄丁、大黑干、青花菜、胡蘿蔔	蒸/雞蛋、胡蘿蔔	有機菜	煮/仙草汁、大豆、麥片、綠豆								
30	一	白米飯	韓式燒雞	生炒魚羹	有機蔬菜	海芽蛋花湯		4.5	2.5	1.4	0	2.5	0	650
			燒/雞腿丁、洋蔥、白蘿蔔、胡蘿蔔、韓式辣椒粉、韓式辣椒醬	炒/高麗菜、洋蔥、虱目魚羹、胡蘿蔔	有機菜	煮/海帶芽、雞蛋、豬大骨、蔥								

◎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；在地有機蔬菜每週提供四次；有機白米每週提供三次

☞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。

冰翔食品股份有限公司 製