



110年11月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐						下午點心	全穀根莖類/份	蔬菜類/份	豆魚肉蛋類/份	油脂堅果種子類/份	水果類	熱量
			主食	主 菜	副 菜一	時蔬	湯 品 類	水 果							
11/1	一	蔥抓餅. 決明子茶	白米飯	洋蔥肉片	乾煸季豆	蔬菜	刈薯蛋花湯	水果	黑糖地瓜湯	5.2	1.7	2.0	2.1	1.0	711.0
11/2	二	蛋餅. 冬瓜茶	糙米飯	筍干燒雞	關東煮	蔬菜	海芽湯	水果	慶生蛋糕. 麥茶	5.3	1.5	2.3	2.0	1.0	731.0
11/3	三	香煎蘿蔔糕	油飯特餐	滷蛋	油飯配料	蔬菜	味噌洋蔥湯	水果	油腐細粉	5.3	1.6	2.5	2.2	1.0	757.5
11/4	四	鮮燴烏龍麵	糙米飯	洋芋燴肉	豆包時蔬	蔬菜	綠豆湯	水果	蔬菜煎餅. 仙草干茶	5.4	1.5	2.0	2.0	1.0	715.5
11/5	五	雙色饅頭. 豆漿	芝麻飯	醬瓜燒雞	玉米炒蛋	蔬菜	蘿蔔湯	水果	麵線羹	5.2	1.6	2.3	2.1	1.0	731.0
11/8	一	菇菇瘦肉粥	白米飯	南瓜燒肉	肉絲甘藍	蔬菜	時瓜大骨湯	水果	餛飩湯	5.3	1.7	2.0	2.2	1.0	722.5
11/9	二	台式米苔目湯	糙米飯	蒜泥白肉	豆芽絞肉	蔬菜	蛋花湯	水果	紅豆薏仁湯	4.9	1.6	2.2	2.1	1.0	702.5
11/10	三	果醬吐司. 牛奶	炊粉特餐	香酥魚排	炊粉配料	蔬菜	大滷湯	水果	肉絲寬粉煲	4.7	1.5	2.4	2.2	1.0	705.5
11/11	四	肉羹湯麵	糙米飯	瓜仔肉	三色蛋	蔬菜	仙草甜湯	水果	蘿蔔糕湯	4.9	1.4	2.5	2.0	1.0	715.5
11/12	五	校 外 教 學													
11/15	一	酸辣湯餃	白米飯	回鍋肉片	絞肉瓜粒	蔬菜	時蔬湯	水果	馬拉糕. 仙草干茶	5.0	2.1	2.5	2.5	1.0	762.5
11/16	二	小兔包. 決明子茶	糙米飯	冬瓜肉燥	刈薯炒蛋	蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	炒粿條	4.5	1.5	2.8	2.4	1.0	730.5
11/17	三	蛋餅. 豆漿	拌麵特餐	香滷雞翅	拌麵配料	蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	珍珠丸子. 冬瓜茶	4.8	2.0	2.3	2.5	1.0	731.0
11/18	四	關東煮	糙米飯	京醬肉絲	家常豆腐	蔬菜	粉圓湯	水果	麻油麵線	5.3	1.8	2.5	2.7	1.0	785.0
11/19	五	芝麻包. 麥茶	地瓜飯	塔香燒雞	蛋酥白菜	蔬菜	味噌海芽湯	水果	地瓜西谷米	5.0	1.9	2.4	2.8	1.0	763.5
11/22	一	皮蛋瘦肉粥	白米飯	茄汁肉絲	玉米炒蛋	蔬菜	時蔬大骨湯	水果	冬瓜銀耳露	5.2	1.2	2.5	2.6	1.0	758.5
11/23	二	炒米苔目	糙米飯	豆豉燒雞	清炒花椰	蔬菜	時瓜大骨湯	水果	銅鑼燒. 決明子茶	5.0	1.7	2.8	2.5	1.0	775.0
11/24	三	小籠包. 時蔬湯	拌飯特餐	美味肉排	拌飯配料	蔬菜	南瓜濃湯	水果	仙草凍	5.2	1.3	2.2	2.6	1.0	738.5
11/25	四	絞肉細滑粉	糙米飯	咖哩絞肉	針菇豆腐	蔬菜	紅豆湯	水果	起酥蛋糕. 麥茶	5.3	1.3	2.3	2.5	1.0	748.5
11/26	五	法式吐司. 仙草干茶	小米飯	地瓜燻雞	紅仁炒蛋	蔬菜	大醬湯	水果	米粉羹	5.0	1.5	2.6	2.6	1.0	759.5
11/29	一	麻油麵線	白米飯	打拋豬	金珠翠玉	蔬菜	時蔬大骨湯	水果	田園蔬菜湯	5.5	1.4	2.3	2.0	1.0	742.5
11/30	二	煎餃. 時蔬湯	糙米飯	香滷雞翅	洋蔥炒蛋	蔬菜	針菇大骨湯	水果	綠豆麥仁湯	5.0	1.3	2.5	2.2	1.0	729.0
<p>一、供應蔬菜品項：青江菜、油菜、A菜、高麗菜、小白菜、大陸妹、地瓜葉、菠菜、空心菜、豆芽菜、圓蒲、絲瓜、敏豆等。</p> <p>二、供應水果品項：芭樂、西瓜、蘋果、鳳梨、香蕉、小番茄、哈密瓜、木瓜、柳丁、橘子等。</p> <p>三、本餐點食材來源一律使用國產豬。</p> <p>四、本餐點表內容因時令季節因素而時有更動。</p>															

