



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基因改造食材並符合三零一規範，敬請安心食用。加工食材以▲標示，1週提供1-3份深綠色蔬菜。  
 ◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀類、大豆、魚類、亞硝酸鹽等製品及其相關製品，有過敏者，敬請小心食用！過敏原以◎標示，已投保明台灣產1億元產品責任險。  
 營養師：陳冠瑋(營養字第009647號)、余順香(營養字第008056)、陳奕宏(營養字第012049)、陳威銘(營養字第012047)、張道節(營養字第012362)、張瑋紋(營養字第011948)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	水果	蔬菜	油類	水類	數量	
3	一	芝麻飯 白米、◎芝麻-蒸	奶香燻雞肉 帶骨雞肉、去骨雞肉、馬鈴薯、 蔬菜、◎奶粉-燻	鮮菇炒筍 竹筍、蔬菜、菇、豬肉-炒	有機小白菜	芙蓉玉米湯 玉米、◎雞蛋		5.6	2.5	2.1	2.5	745
4	二	夏威夷茄汁炒飯 有機白米、蔬菜、豬肉-炒	蜜汁豬排X1 豬排-燒	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜、豬肉-炒	有機黑葉白菜	~甜~ 燒仙草 仙草原汁、綠豆、麥片	水果	5.5	2.5	2.1	2.5	748
5	三	白飯 白米-蒸	★香酥雞X4 帶骨雞肉、去骨雞肉、四季豆段-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯、蔬菜、豬絞肉-煮	標章蔬菜 (深綠)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、菇、豬骨		5.6	2.5	2	2.6	747
6	四	小米飯 白米、小米-蒸	蒙古烤肉 豬肉、蔬菜-炒	▲★麥克雞塊X3 雞塊-炸	有機味美菜	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、◎雞蛋、◎奶粉	水果	5.6	2.6	2	2.5	810
7	五	白飯 白米-蒸	三杯雞 帶骨雞肉、去骨雞肉、白蘿蔔、 菇、九層塔-煮	番茄炒蛋 ◎雞蛋、豆腐、番茄-炒	標章蔬菜 (深綠)	麻油雞湯 蔬菜、雞骨、枸杞		5.4	2.5	2.1	2.6	795
10	一	焗烤茄汁筆管麵 麵、蔬菜、豬肉、番茄、◎起司粉-烤	照燒豬排X1 豬排-燒	蒜香白藍 高麗菜、蔬菜、豬肉、蒜-炒	有機青江菜	竹筍湯 竹筍、菇		5.5	2.5	2.1	2.4	733
11	二	有機白飯 有機白米-蒸	南洋沙嗲雞 帶骨雞肉、去骨雞肉、馬鈴薯、蔬菜、 咖哩粉、◎花生粉-炒	肉燥蒸蛋 ◎雞蛋、豆干、豬肉、菇-蒸	有機小白菜	海帶蛋花湯 海帶芽、◎雞蛋	水果	5.6	2.5	2	2.5	802
12	三	紫米飯 白米、紫米-蒸	紅燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜、筍干-燉	堅果豆干 四分干、蔬菜、◎南瓜子、◎葵花子-燒	標章蔬菜 (深綠)	元氣雞煲湯 馬鈴薯、雞骨、紅棗		5.5	2.5	2	2.6	740
13	四	白飯 白米-蒸	爐烤大雞腿X1 帶骨雞腿-烤	玉米炒蛋 ◎雞蛋、玉米-炒	有機白松菜	~甜~ 紅豆薏仁湯 紅豆、薏仁	水果	5.6	2.6	1.9	2.5	807
14	五	藜麥飯 白米、紅藜麥-蒸	豚肉壽喜燒 豬肉、大白菜、蔬菜-煮	▲★白諸條X4 地瓜-炸	標章蔬菜 (深綠)	鮮瓜湯 冬瓜、豬骨、枸杞		5.5	2.5	2.1	2.5	738
17	一	~校慶補休~										
18	二	胚芽有機飯 有機白米、胚芽米-蒸	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜、蒜-煮	鮑菇滷豆干(有機古鮑菇) 白蘿蔔、黑干、有機古鮑菇-燉	有機青松菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、◎雞蛋、◎奶粉	水果	5.6	2.5	2.1	2.5	805
19	三	白飯 白米-蒸	★蜂蜜洋釀雞X4 帶骨雞肉、去骨雞肉、年糕-炸	紅蘿蔔炒蛋 ◎雞蛋、紅蘿蔔-炒	標章蔬菜 (深綠)	大醬豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、◎柴魚		5.7	2.6	1.9	2.6	756
20	四	海苔香鬆拌飯 白米、◎海苔香鬆-蒸	焗烤奶香洋芋 凍豆腐、蔬菜、◎奶粉、◎起司粉-烤	毛豆蒸蛋 ◎雞蛋、毛豆-蒸	有機小松菜	~甜~ 冬瓜QQ QQ圓、冬瓜磚	水果	5.5	2.4	2.1	2.5	740
21	五	白飯 白米-蒸	奶醬南瓜雞 帶骨雞肉、去骨雞肉、馬鈴薯、 南瓜、菇、◎奶粉-燻	柴魚嫩油腐 油豆腐、蔬菜、◎柴魚-煮	標章蔬菜 (深綠)	金針蘿蔔湯 蘿蔔、金針花		5.7	2.5	2.1	2.4	747
24	一	芝麻飯 白米、◎黑芝麻-蒸	泰式打拋魚 ◎水魷魚、豆萵、番茄、洋蔥、九層塔-炒	義式翅小腿X1 帶骨翅小腿-烤	有機山萵蒿菜	冬瓜湯 冬瓜、雞骨	產履豆漿	5.5	2.5	2	2.6	740
25	二	藜麥有機飯 有機白米、藜麥-蒸	★鹹酥雞X4 帶骨雞肉、去骨雞肉、九層塔-炸	洋芋炒蛋 ◎雞蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔-炒	有機味美菜	大滷湯 豆腐、◎雞蛋、蔬菜、筍	水果	5.6	2.6	2.1	2.6	817
26	三	糙米飯 白米、糙米-蒸	星馬叻沙豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、佛掌、◎蝦米-煮	南瓜燒凍腐 凍豆腐、南瓜、毛豆、◎奶粉-煮	標章蔬菜 (深綠)	裙帶蛋花湯 海帶芽、◎雞蛋		5.6	2.5	2.1	2.5	745
27	四	醬香肉絲炒飯 白米、蔬菜、豬肉、◎雞蛋-炒	香烤雞腿排X1 帶骨雞腿排-烤	▲茄汁天婦羅 ◎甜不辣、洋蔥-炒	有機荷葉白菜	味噌湯 蔬菜、菇、味噌、◎柴魚	水果	5.5	2.5	2.1	2.5	748
28	五	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	鐵板肉柳 豬肉、蔬菜-炒	客家小炒 豆干、木耳、◎魷魚翅、芹菜-炒	標章蔬菜 (深綠)	玉米雞煲湯 玉米、蔬菜、雞骨		5.4	2.5	2.1	2.5	751
<div><div><div>立冬</div><div>&lt;節氣吃什麼-立冬&gt;</div><div>立冬有「補冬」的習俗，補冬也就是在冬日進補養身、養精蓄銳，應以「溫補滋陰」為原則，建議多攝取溫補性食材：雞肉、白蘿蔔、高麗菜、枸杞、搭配薑、蔥、蒜、麻油等辛香料。並增加蔬菜、菇類攝取，多以燉煮方式烹調，減少鹽分攝取。</div></div><div></div></div>												
本店使用 臺灣豬		主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)			
		豆類及其製品			魚肉及海鮮		▲加工食品					
		1次 豬肉 8次			1次 雞肉 10次		生鮮食材 20次		◎魚肉類 1次		其他 3次	★油炸 5次