

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	熱	酸	中	低	高	低	高
								卡	卡	卡	卡	卡	卡	卡
11/1	五	★ 香Q白飯	台灣鹽酥雞 CAS雞丁/炸/打滿	甘梅薯條+芝麻球 薯條、芝麻球/炸	鮮瓜燴什錦 鮮瓜、肉羹/煮	味噌小魚湯 小魚、海芽、麻糖	水果	6.6	2.7	2.2	3.0	855		
11/4	一	★ 地瓜飯	夏威夷咕咾肉 咕咾肉、洋蔥/燻	川味干丁小炒 非基改干丁、絞肉/炒	法式巧達白醬 馬鈴薯、紅蕃茄/煮	厚奶布丁燒 紅茶、布丁		6.5	2.7	1.5	2.6	812		
11/5	二	★ 香Q白飯	高鐵里肌排 豬排/燻	甜瓜仔肉 絞肉、甜瓜/炒	蕃茄炒蛋 蛋、蕃茄/煮	筍片肉片湯 筍片、肉片		6.4	2.7	2.2	2.7	827		
11/6	三	★ 香腸蛋炒飯	紅醬烤雞腿 CAS雞腿/烤	蘿蔔蝦球燴 蘿蔔、蝦球/燴	香濃大蛋塔 蛋塔/烤	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	水果	6.6	2.8	2.1	3.0	860		
11/7	四	★ 香Q白飯	香酥啦霸雞排 雞排/炸	奶香玉米茸 CAS非基改玉米粒、絞肉/炒	古早味白菜滷 大白菜、木耳/燻	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		6.5	2.6	2.2	2.8	831		
11/8	五	★ 香鬆飯	蒙特利咖哩雞 雞丁、洋芋、咖哩/煮	海結天婦羅 海帶結、甜條/燴	枸杞翠玉燒 鮮瓜、枸杞、丸子/煮	羅宋蛋花湯 蕃茄、時蔬、蛋	水果	6.5	2.7	2.2	2.7	834		
11/9	六	★ 香Q白飯	御膳鐵路大排 大排/燻	蔥爆干片肉絲 非基改干片、肉絲/炒	培根三色蛋 蛋、三色豆、培根/炒	冬瓜山粉圓 山粉圓		6.4	2.8	2.1	2.6	828		
11/11	一	★ 紫米飯	蘿勒紅燒雞 雞丁、九層塔/燻	鐵板油腐香 非基改油豆腐、絞肉/燻	香菇茶碗蒸 CAS蛋、鮮菇/煮	西谷米撞奶 西谷米、紅茶		6.5	2.9	1.3	2.6	822		
11/12	二	★ 香Q白飯	蒜香紅燒嫩肉 肉丁、時蔬/燻	芹香小魚輪 芹菜、小魚輪/炒	咖哩肉茸 馬鈴薯、肉丁、咖哩/煮	酥皮濃湯 非基改玉米粒、蛋、酥皮		6.5	2.6	2.2	2.8	831		
11/13	三	★ 義大利螺旋麵	碳香檸檬烤翅 雞翅/烤	香蔥赤肉絲 竹筍、肉絲/炒	五香滷蛋+黃金餃 蛋、水餃/油煎	海芽菇菇湯 海芽、鮮菇	水果	6.6	2.7	2.0	3.0	850		
11/14	四	★ 香Q白飯	海苔脆雞肉塊 CAS雞丁/炸/打滿	鴿蛋肉燥 絞肉、鴿蛋/炒	蒜香四季豆 敏豆/煮	福菜肉片湯 福菜、肉片		6.5	2.7	2.0	2.9	838		
11/15	五	運動會補假												
11/18	一	★ 糙米飯	台鐵照燒豬排 豬排/燻	客家梅干肉 絞肉、梅干菜/煮	西紅柿豆腐蛋 蛋、蕃茄、非基改豆腐/煮	奶香珍珠飲 QQ、紅茶		6.5	2.7	2.2	2.7	834		
11/19	二	★ 香Q白飯	筍香焗腩肉 肉丁、筍干/燻	港式酢醬香 非基改干丁、毛豆/炒	一品佛跳牆 大白菜、木耳/煮	養生肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶		6.4	2.7	2.0	2.9	831		
11/20	三	★ 肉絲炒飯	芝香蜜烤雞腿 雞腿/烤	白玉魷魚羹 白蘿蔔、魷魚羹/煮	蒜香麵包 麵包	韓式昆布湯 海芽、豆芽菜	水果	6.5	2.7	1.8	2.8	829		
11/21	四	★ 香Q白飯	蒜泥白肉雞鬆 肉片、時蔬、雞鬆/煮	波浪薯+花枝丸 薯條、花枝丸/炸	白醬洋芋燒 馬鈴薯/煮	鮮蔬三絲湯 筍絲、木耳絲、紅蘿蔔絲		6.5	2.6	2.3	2.7	829		
11/22	五	★ 香Q白飯	夜市鹽酥雞 CAS雞丁/炸	綜合滷味 時蔬、甜條/燴	花椰炒肉片 花椰菜、肉片/炒	玉米雞茸湯 非基改玉米粒、蛋	水果	6.4	2.7	2.2	2.7	827		
11/25	一	★ 五穀飯	黑椒嫩排骨 排骨/燻	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥/炒	咖哩鴿蛋 馬鈴薯、鴿蛋/煮	綜合豆花香 花生、豆花		6.5	2.8	2.1	2.6	835		
11/26	二	★ 香Q白飯	泰醬貴妃雞排 雞排/燻	古早味肉燥 絞肉、甜瓜/炒	香香菜脯煎蛋 蛋、菜脯/炒	酸辣肉絲湯 木耳、紅蘿蔔、蛋、肉絲		6.5	2.7	2.0	2.7	829		
11/27	三	★ 客家炒米粉	厚切炸豬排 豬排/炸	和風關東煮 時蔬、黃金魚蛋/煮	黃金蛋+花枝丸 蛋、花枝丸/燻燴	味噌豆腐湯 味噌、非基改豆腐	水果	6.5	2.6	2.4	2.9	841		
11/28	四	★ 肉鬆飯	哈燒里肌排 里肌排/燻	玉米爆干丁 非基改玉米粒、非基改干丁/炒	紅花扁蒲丸片 扁蒲丸片、扁蒲/煮	竹筍排骨湯 竹筍、大骨		6.4	2.8	2.2	2.8	839		
11/29	五	★ 香Q白飯	椒香烤雞腿排 雞腿排/烤	雞塊+鮮枝捲 雞塊、花枝捲/炸	甜高麗肉片 高麗菜、肉片/炒	冬瓜菇菇湯 冬瓜、鮮菇	水果	6.5	2.7	2.0	3.0	843		

松晟服務專線 (03) 4602628
 全面使用非基改黃豆製品及玉米
 每週一供應產銷履歷蔬菜;每週二四五供應有機蔬菜
 ★表示當日符合教育部推廣之三菜一湯政策