

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	熱量 (kcal)	脂肪 (g)	蛋白質 (g)	纖維 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	鈉 (mg)	磷 (mg)
11/1	四	香Q白飯	台灣鹽酥雞 <small>雞丁/炸</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯、咖哩/煮</small>	高麗回鍋肉 <small>高麗菜、肉片/炒</small>	有換蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔、芹菜</small>	6.7	2.5	2.2	3.1				851
11/2	五	香Q白飯	府城里肌排 <small>排骨/滷</small>	白玉水晶餃 <small>蘿蔔、水晶餃/煮</small>	鮮嫩蒸蛋 <small>CAS蛋/蒸</small>	有換蔬菜	玉米濃湯 <small>非基改玉米粒、蛋</small>	6.6	2.6	2.1	3.2	1.0			854
11/5	一	五穀飯	貴妃雞排 <small>雞排/烤</small>	酢醬干丁 <small>絞肉、非基改干丁/炒</small>	紅娘炒蛋 <small>蛋、紅蘿蔔/炒</small>	吉園圃蔬菜	布丁烤奶 <small>布丁</small>	6.6	2.6	2.2	3.2				856
11/6	二	香Q白飯	拿坡里燒雞 <small>雞丁、時蔬/燒</small>	瓜子肉 <small>絞肉、碎瓜/炒</small>	鮮瓜什錦 <small>鮮瓜、肉片/煮</small>	有換蔬菜	羅宋湯 <small>蕃茄、洋蔥</small>	6.7	2.6	2.1	3.1				856
11/7	三	香腸蛋炒飯	蜜烤滷雞腿 <small>雞腿/烤</small>	鮮筍肉絲 <small>鮮筍、肉絲/炒</small>	香濃蛋塔 <small>蛋塔/烤</small>	季節時蔬	冬瓜菇菇湯 <small>冬瓜、鮮菇</small>	6.7	2.6	2.2	3.1	1.0			859
11/8	四	香Q白飯	日式炸豬排 <small>豬排/炸</small>	西西里醬 <small>絞肉、三色豆</small>	芋香白菜滷 <small>白菜、芋丁、木耳/煮</small>	有換蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽、蛋</small>	6.7	2.5	2.2	3.2				856
11/9	五	香Q白飯	和風咖哩豬肉 <small>肉片、馬鈴薯、咖哩/煮</small>	枸杞翠玉燒 <small>鮮瓜、枸杞/煮</small>	奶香金牛角 <small>金牛角</small>	有換蔬菜	海鮮濃湯 <small>蟹肉棒、蛋</small>	6.6	2.6	2.1	3.2	1.0			854
11/10	六	香Q白飯 <small>運動會</small>	義式胡椒燉肉 <small>肉丁、馬鈴薯/燉</small>	甘梅薯條 <small>薯條/炸</small>	扁蒲丸片 <small>扁蒲、丸片/煮</small>	有換蔬菜	綠豆QQ湯 <small>綠豆、QQ</small>	6.7	2.6	2.2	3.1	1.0			859
11/12	一	地瓜飯	筍香東坡肉 <small>肉丁、筍干/滷</small>	白醬洋芋燒 <small>馬鈴薯/煮</small>	客家小炒 <small>非基改干片、肉絲/炒</small>	吉園圃蔬菜	燒仙草芋圓 <small>仙草、芋圓</small>	6.6	2.6	2.2	3.2				856
11/13	二	香Q白飯	轟炸雞腿 <small>雞腿/炸</small>	彩繪玉米 <small>CAS非基改玉米粒、三色豆、絞肉/炒</small>	韓式泡菜 <small>高麗菜、泡菜/煮</small>	有換蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、肉絲</small>	6.8	2.5	2.2	3.1				858
11/14	三	肉醬義大利麵	巴比Q雞腿排 <small>雞腿排/烤</small>	日式關東煮 <small>蘿蔔、竹筍/煮</small>	柳葉魚+花枝丸 <small>柳葉魚、花枝丸/炸</small>	季節時蔬	韓式味噌湯 <small>味噌、海芽</small>	6.6	2.6	2.1	3.2	1.0			854
11/15	四	香Q白飯	鐵路排骨 <small>CAS大排/燒</small>	敏豆甜條 <small>敏豆、甜條/炒</small>	蕃茄炒蛋 <small>蛋、蕃茄/煮</small>	有換蔬菜	肉骨茶湯 <small>蘿蔔、排骨</small>	6.8	2.5	2.2	3.1				858
11/16	五	<b>運動會補假</b>													
11/19	一	糙米飯	彩椒鐵板魚丁 <small>CAS魚丁、彩椒/燒</small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐/燒</small>	咖哩肉醬 <small>馬鈴薯、絞肉、咖哩/煮</small>	吉園圃蔬菜	珍珠奶茶 <small>珍珠</small>	6.6	2.6	2.2	3.2				856
11/20	二	香Q白飯	芝麻里肌排 <small>豬排/燒</small>	脆薯肉茸 <small>涼薯、絞肉/煮</small>	佛跳牆 <small>白菜、木耳/煮</small>	有換蔬菜	筍片肉片湯 <small>筍片、肉片</small>	6.7	2.6	2.2	3.1				859
11/21	三	什錦炒飯	夜市鹽酥雞 <small>雞丁/炸</small>	綜合鮮瓜 <small>鮮瓜、肉羹/煮</small>	五香滷蛋 <small>蛋/滷</small>	季節時蔬	白玉排骨湯 <small>蘿蔔、排骨</small>	6.6	2.6	2.2	3.2	1.0			856
11/22	四	香Q白飯	黑胡椒排骨 <small>CAS大排/燒</small>	鮮彩炒蛋 <small>蛋、青豆/炒</small>	甜瓜肉燥 <small>絞肉、碎瓜/炒</small>	有換蔬菜	海芽菇菇湯 <small>海芽、鮮菇</small>	6.6	2.6	2.1	3.2				854
11/23	五	香Q白飯	蜜烤雞腿排 <small>雞腿排/烤</small>	波蘿麵包 <small>波蘿麵包</small>	蝦球雙丁 <small>蘿蔔、蝦球</small>	有換蔬菜	貴族濃湯 <small>非基改玉米粒、蛋</small>	6.6	2.6	2.2	3.2	1.0			856
11/26	一	燕麥飯	唐揚小棒腿*2 <small>翅腿/燒</small>	芹香海帶絲 <small>芹菜、海帶絲/炒</small>	法式白醬 <small>馬鈴薯/煮</small>	吉園圃蔬菜	九份芋圓 <small>芋圓</small>	6.7	2.5	2.2	3.1				851
11/27	二	香Q白飯	蘿勒三杯雞 <small>雞丁、九層塔/炒</small>	西芹肉絲 <small>西芹、肉絲/炒</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥/炒</small>	有換蔬菜	刺瓜肉片湯 <small>刺瓜、肉片</small>	6.7	2.6	2.2	3.1				859
11/28	三	鮮蔬炒麵	蒜泥白肉 <small>肉片、時蔬/煮</small>	沙茶白玉滷 <small>白蘿蔔/煮</small>	煉乳銀絲卷 <small>銀絲卷/蒸</small>	有換蔬菜	酸辣木須湯 <small>木耳、紅蘿蔔、蛋</small>	6.6	2.6	2.2	3.3	1.0			861
11/29	四	香Q白飯	御膳帶骨排骨 <small>CAS豬排/燒</small>	魚香干片 <small>非基改干片、絞肉/炒</small>	堅果玉米粒 <small>CAS非基改玉米粒、花生/炒</small>	有換蔬菜	結頭排骨湯 <small>結頭菜、排骨</small>	6.7	2.6	2.1	3.1				856
11/30	五	香Q白飯	糖醋咕咾肉 <small>咕咾肉、洋蔥/滷</small>	肉燥鵝蛋 <small>絞肉、鵝蛋/炒</small>	花椰杏鮑菇 <small>花椰菜、杏鮑菇/炒</small>	有換蔬菜	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄、時蔬</small>	6.6	2.6	2.2	3.2	1.0			856

松晟服務電話 (03) 4602626

全面使用非基因改造黃豆製品及玉米

每週一供應吉園圃蔬菜;每週二四五供應有機蔬菜;每週三五供應水果

紅圈表示當日符合教育部推廣之四章一Q政策