

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全蛋 雞蛋 (個)	豆腐 肉類 (g)	蔬菜 (g)	油脂 (g)	熱量 (kcal)	
11/3	蕎麥飯 <small>蕎麥、白米</small>	咖哩肉片 <small>肉片、馬鈴薯/煮(不勾芡)</small>	眷村炸醬 <small>豬肉、干丁、毛豆/炒</small>	麻油凍豆腐 <small>杏鮑菇、凍豆腐/煮</small>	產履蔬菜	小魚味噌湯 <small>小魚乾、海芽</small>		6.4	2.5	2.1	2.7	810
11/4	香Q白飯 <small>白米</small>	檸檬雞翅*1 <small>雞翅/烤</small>	螞蟻上樹 <small>豬肉、冬粉、高麗菜/炒</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜、紅蘿蔔、木耳/煮</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、濃湯粉(勾芡)</small>		6.6	2.6	2.1	2.5	822
11/5	小當家炒飯 <small>白米、豬肉</small>	咋滋炸雞*3 <small>雞丁/炸</small>	筍干油豆腐 <small>竹筍、油豆腐/煮</small>	鮮彩花椰 <small>花椰菜、木耳/炒</small>	季節時蔬	冬瓜白木耳 <small>冬瓜塊、白木耳</small>		6.5	2.4	2.2	2.6	807
11/6	香Q白飯 <small>白米</small>	蒜香魚塊 <small>旗魚、時蔬/燒</small>	日式蒸蛋 <small>香菇、雞蛋/蒸</small>	芹香天婦羅 <small>芹菜、甜不辣/炒</small>	有機蔬菜	香甜金針花湯 <small>金針花、排骨</small>		6.5	2.5	2.1	2.6	812
11/7	薏仁飯 <small>薏仁、白米</small>	匈牙利燉肉 <small>豬肉、番茄/煮</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐、豬肉/燒</small>	時瓜木耳 <small>木耳、時瓜/燒</small>	有機蔬菜	四神湯 <small>薏仁、排骨</small>		6.4	2.7	2.0	2.5	813
11/10	南瓜飯 <small>南瓜、白米</small>	醬燒雞丁 <small>雞丁/燒</small>	金菇木耳三絲 <small>金針菇、木耳、紅蘿蔔/炒</small>	敏豆肉茸 <small>豬肉、敏豆/炒</small>	產履蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜、豬肉</small>		6.5	2.6	2.0	2.5	813
11/11	香Q白飯 <small>白米</small>	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	香酥雞塊 <small>雞塊*3/炸</small>	佛跳牆 <small>大白菜、木耳/煮</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋</small>		6.6	2.5	2.1	2.7	824
11/12	起司焗烤飯 <small>白米、豬肉、起司</small>	里肌肉排*1 <small>豬排/燒</small>	小魚豆干 <small>小魚乾、豆干/炒</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、豬肉/炒</small>	季節時蔬	麵線糊 <small>紅麵線、竹筍</small>		6.5	2.4	2.2	2.7	812
11/13	香Q白飯 <small>白米</small>	沙茶肉柳 <small>洋蔥、肉柳/煮</small>	玉米滑蛋 <small>玉米粒、雞蛋/炒</small>	芹香豆包絲 <small>芹菜、豆包/炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯 <small>白蘿蔔、魚丸</small>		6.4	2.5	2.1	2.6	805
11/14	胚芽飯 <small>胚芽米、白米</small>	蒲燒鯛魚*1 <small>鯛魚/燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、豬肉/燒(微辣)</small>	豆瓣桂筍 <small>桂竹筍、木耳/煮</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、高麗菜</small>		6.4	2.6	2.1	2.5	808
11/15	造型海苔飯 <small>海苔、白米</small>	香酥大雞腿*1 <small>L腿/炸</small>	瓜仔肉 <small>豬肉、花瓜/煮</small>	蒜香花椰菜 <small>花椰菜、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	珍珠麥茶 <small>珍珠、麥茶</small>		6.5	2.4	2.2	2.7	812
11/17	麥片飯 <small>麥片、白米</small>	豆豉排骨 <small>排骨/燒</small>	日式燉洋芋 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	豆皮玉菜 <small>高麗菜、豆皮/炒</small>	產履蔬菜	新竹米粉湯 <small>米粉、豬肉</small>	豆奶	6.6	2.5	2.1	2.5	815
11/18	香Q白飯 <small>白米</small>	南洋咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯/煮(不勾芡)</small>	番茄炒蛋 <small>番茄、豆腐、蛋/炒</small>	鮮瓜木耳 <small>時瓜、木耳、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	玉米排骨湯 <small>玉米、排骨</small>		6.5	2.6	2.2	2.6	822
11/19	鐵板炒麵 <small>麵條、豬肉</small>	卡拉雞排*1 <small>卡拉雞排/炸</small>	什錦三絲 <small>干絲、海帶絲、紅蘿蔔/炒</small>	港式蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕、絞肉、菜脯/燒</small>	季節時蔬	綠豆薏仁 <small>綠豆、薏仁</small>		6.5	2.7	2.1	2.5	823
11/20	香Q白飯 <small>白米</small>	醬燒大排*1 <small>里肌肉排/燒</small>	干丁肉燥 <small>干丁、絞肉/炒</small>	香酥敏豆地瓜條 <small>地瓜、敏豆/炸</small>	有機蔬菜	新加坡肉骨茶 <small>白蘿蔔、杏鮑菇</small>		6.5	2.5	2.2	2.6	815
11/21	運動會補假											
11/24	蕎麥飯 <small>蕎麥、白米</small>	吮指雞翅*1 <small>雞翅/滷</small>	醬滷黑干 <small>黑豆干、杏鮑菇/燒</small>	泡菜寬粉鍋 <small>泡菜、高麗菜、寬粉/煮(微辣)</small>	產履蔬菜	韓式昆布湯 <small>海帶芽、薑絲</small>		6.6	2.7	2.1	2.5	830
11/25	香Q白飯 <small>白米</small>	萬巒豬腳 <small>豬腳、肉丁、筍/煮</small>	玉米肉茸 <small>玉米粒、紅蘿蔔、絞肉/炒</small>	醬爆干片 <small>干片、肉絲、芹菜/炒</small>	有機蔬菜	結頭菜燉湯 <small>結頭菜、排骨</small>		6.4	2.6	2.2	2.6	815
11/26	古早味油飯 <small>糯米、豬肉</small>	椒鹽翅小腿*2 <small>翅小腿/炸</small>	和風關東煮 <small>蘿蔔、貢丸/煮</small>	洋芋燒 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/燒</small>	季節時蔬	芋香西米露 <small>芋頭、西米露</small>		6.6	2.5	2.0	2.6	817
11/27	香Q白飯 <small>白米</small>	蜜汁虱目魚*1 <small>虱目魚/燒</small>	菜脯蛋 <small>菜脯、雞蛋/炒</small>	脆炒小瓜 <small>小黃瓜、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	貴族濃湯 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、濃湯粉(勾芡)</small>		6.5	2.5	2.1	2.7	817
11/28	古早味米粉 <small>米粉、豬肉</small>	三杯雞丁 <small>雞丁/燒</small>	五更豆腐煲 <small>豆腐、豬肉/煮</small>	脆口黃芽 <small>黃豆芽、韭菜、木耳、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	瓜瓜燉湯 <small>時瓜、排骨</small>		6.5	2.6	2.2	2.6	822

★全面使用非基因改造黃豆製品及玉米★本廠一律使用生產追溯肉品及CAS國產肉品，產地：臺灣★主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材，產地：臺灣
★本菜單中含有食品過敏原，如大豆、芝麻、花生、蛋、奶類、魚類、麩質等，有特殊過敏體質請特別注意使用之食材。