

112年 11月 份 菜 單 10/20

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量 (大卡)		
								全穀 雜糧 根莖類	豆魚蛋 肉類	蔬菜類	水果類	油脂與 堅果種子類	乳品類			
1	三	香鬆飯	鐵板豬柳	(3)「炸」地瓜球	預計：有機認證蔬菜	海芽蛋花湯	有機蔬菜	5.8	2.5	1.0	0	2.5	0	731		
			燒/豬柳、豆芽菜、蔥、韭菜蝦粉(韭菜小不辣)	炸/地瓜球*2	炒/時令青菜	煮/海芽、洗滌鮮蛋、蔥花										
2	四	特餐:(聰明選搭自己決定) A：湯麵：紅燒豚肉麵+京醬肉燥+預計：小白菜 (另一種吃法) B：乾麵：白圓麵+京醬肉燥(肉燥拌乾麵)+紅燒豚肉湯+預計：小白菜						水果	5.5	2.6	1.2	1	2.6	0	787	
		煮/白圓麵、白蘿蔔、胡蘿蔔、番茄、洋葱、碎蔥菜、肉片、煮/豬絞肉、板豆腐、甜麵醬、番茄醬、蔥、米酒、炒/時令青菜														
3	五	五穀飯	檸檬雞翅	「創」小瓜炒蛋*	預計：油菜	「創」銀耳薏仁露	甜湯	6.2	2.6	1.0	0	2.7	0	776		
			燒/檸檬雞翅	煮/洗滌鮮蛋、小黃瓜、洋葱、乾木耳	燙拌/當令時蔬	煮/銀耳、小薏仁、粉圓										
6	一	麥片飯	(2)「炸」椒鹽魚丁	蝦仁蒸蛋*	預計：鵝白菜	「#」味噌蘿蔔湯	低碳環保餐 保久乳	5.5	2.8	1.2	0	3.0	0.8	880		
			炸/水蜜桃魚丁、甜不辣、洋葱、椒鹽粉	蒸/洗滌鮮蛋、蝦仁、蔥、薑絲	燙拌/當令時蔬	煮/白蘿蔔、海芽、秀珍菇、味噌、豬大骨										
7	二	糙米飯	「#」古早味肉燥	福州丸	預計：空心菜	冬瓜肉酥湯		6.1	2.5	1.1	0	2.5	0	755		
			燒/豬絞肉、小三角油條、生香蒜、紅蔥頭	滷/福州丸*1	炒/時令青菜	煮/冬瓜、(冬瓜肉酥湯)、紅蔥頭、香菜、										
8	三	小米飯	腐乳燒雞	沙茶海絲	預計：有機認證蔬菜	番茄蛋花湯	有機蔬菜	5.8	2.6	1.3	0	2.5	0	746		
			燒/雞胸脯丁、高麗菜、胡蘿蔔、豆腐乳	炒/海帶絲、白干絲、豬肉絲、芹菜、沙茶醬、(韭菜小不辣)	炒/時令青菜	煮/番茄、洗滌鮮蛋、豬肉絲、蔥花										
9	四	特餐:「★」夏威夷炒飯+(2)「炸」里肌肉排+預計：高麗菜+大滷湯						水果	5.5	2.8	1.0	1	2.8	0	806	
		蒸/白米、玉米粒、三色丁、火腿丁、豬絞肉、新鮮鳳梨、腰果、炸/生鮮里肌肉片、炒/時令青菜、蔥、板豆腐、高麗菜、乾木耳、胡蘿蔔、肉絲、洗滌鮮蛋														
10	五	大麥仁飯	「創」蘿蔔燒雞	咖喱洋芋	預計：青江菜	紅豆湯圓湯	11/10 新科技慶	6.3	2.5	1.3	0	2.6	0	778		
			煮/雞胸脯丁、蘿蔔、彩椒	煮/洋葱、百頁豆腐、花椰菜、豬絞肉、胡蘿蔔、咖哩粉	燙拌/當令時蔬	煮/紅豆、小湯圓										
13	一	糙米飯	「炸」虱目魚柳條*2	「#」鹽水什蔬	預計：油菜	玉米蛋花湯	低碳環保餐 保久乳	5.8	2.5	1.2	0	2.5	0.8	856		
			炸/虱目魚柳條*2	燙/凍豆腐、小黃瓜、鰻鮑、胡蘿蔔、杏鮑菇、蒜頭、青蔥	炒/時令青菜	煮/玉米粒、洗滌鮮蛋、豬大骨、芹菜										
14	二	蕎麥飯	麻瓜肉燥	番茄炒蛋*	預計：鵝白菜	米粉湯		6.2	2.9	1.3	0	2.7	0	806		
			燒/豬絞肉、小干丁、麻油、紅蔥頭	炒/雞蛋、板豆腐、番茄、蔥	炒/時令青菜	煮/米粉、豬絞肉、豆芽菜、韭菜、蝦皮、紅蔥頭										
15	三	小米飯	「創」白醬燒雞	「#」金針燴白菜	預計：有機認證蔬菜	海結肉絲湯	有機蔬菜	6.1	2.5	1.5	0	2.6	0	769		
			煮/雞胸脯丁、洋葱、花椰菜、洋葱、乳香玉米粉	燒/大白菜、豬肉絲、洗滌鮮蛋(蛋粉)、冬粉、金針菇、乾木耳	炒/時令青菜	煮/玉米粒、海帶結、豬肉絲、薑絲										
16	四	特餐:味噌湯麵+(1)「炸」香酥雞排+預計：小白菜						水果	5.3	2.6	1.0	1	2.7	0	773	
		煮/白圓麵、高麗菜、玉米粒、海芽、豬肉片、味噌、炸/香酥雞排、炒/時令青菜														
17	五	麥片飯	「創」三杯肉片	蛤蜊蒸蛋*	預計：大陸妹	「創」珍珠西米露	甜湯	6.3	2.8	1.0	0	2.5	0	789		
			煮/肉片、凍豆腐、米血糕、老薑、九層塔、胡麻油、烏醋	蒸/洗滌鮮蛋、蛤蜊	炒/時令青菜	煮/粉圓、西谷米、冬瓜磚										
20	一	燕麥飯	建高、新科「炸」香酥肉魚	海苔蒸蛋*	預計：青江菜	「#」魷魚羹湯	低碳環保餐 獎勵金 產銷履歷 豆漿	5.8	3	1.0	0	2.8	0	782		
			炸/生鮮肉魚、椒鹽粉 蒸/水蜜桃魚片、蔥、薑絲、米酒	蒸/洗滌鮮蛋、海苔絲	燙拌/當令時蔬	煮/筍絲、大白菜、魷魚絲、洗滌鮮蛋、香菇、烏醋										
21	二	紫米飯	咖喱雞肉	「創」芽菜粉絲	預計：空心菜	關東煮湯		6.2	2.5	1.3	0	2.5	0	767		
			煮/雞胸脯丁、洋葱、胡蘿蔔、咖哩粉	主/豆芽菜、寬粉、豬絞肉、韭菜、魷魚絲	燙拌/當令時蔬	煮/玉米粒、豬肉絲、四角豆腐、天婦羅、海帶結										
22	三	小米飯	南瓜燉肉	滷虱目魚丸*2	預計：有機認證蔬菜	「#」紫菜肉絲湯	有機蔬菜	6.1	2.2	1.0	0	2.7	0	739		
			燒/豬肉、排骨丁、南瓜	滷/虱目魚丸*2	炒/時令青菜	煮/紫菜、肉絲、金針菇、蔥花										
23	四	特餐:海苔培根蛋炒飯+(3)「炸」豬大排+預計：油菜+玉米濃湯						水果	6	2.6	1.0	1	2.9	0	831	
		炒/白米、培根、豬絞肉、高麗菜、洋葱、木耳絲、洗滌鮮蛋、蔥、海苔絲、炸/漢堡肉排、炒/時令青菜、煮/玉米粒、豬絞肉、奶粉、洗滌鮮蛋														
24	五	芝麻飯	親子丼(雞肉)	麻婆豆腐	預計：大陸妹	綠豆湯	甜湯	6.1	2.7	1.0	0	2.6	0	772		
			煮/雞胸脯丁、洋葱、洗滌鮮蛋	炒/板豆腐、豬絞肉、花椒粉、蔥、生木耳	炒/時令青菜	煮/綠豆、冬瓜磚										
27	一	海苔飯	「炸」黃金魚排	咖喱炒蛋*	預計：青江菜	海芽蛋花湯	低碳環保餐 保久乳	5.8	2.4	1.0	0	3.0	0.8	866		
			炸/調理魚排	煮/洗滌鮮蛋、洋葱、咖哩粉	燙拌/當令時蔬	煮/海芽、洗滌鮮蛋、豬大骨										
28	二	糙米飯	麵輪燒雞	火腿三丁	預計：菠菜	黃瓜肉絲湯		6.2	3	1.1	0	2.8	0	813		
			煮/雞胸脯肉、豆干、麵輪	炒/玉米粒、素火腿(綠油)、洋葱、毛豆仁(乾炒)、絞肉	燙拌/當令時蔬	煮/大黃瓜、豬肉絲、天婦羅										
29	三	麥片飯	「#」當歸麻油豚肉	香蔥豆腐	預計：有機認證蔬菜	結頭肉片湯		6	2.6	1.3	0	2.6	0	765		
			煮/豬肉片、高麗菜、秀珍菇、老薑、枸杞、胡麻油、當歸包	滷/板豆腐、洋葱、豬絞肉、木耳、胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/結頭菜、豬肉片、芹菜										
30	四	特餐:滑蛋燕麥瘦肉粥+「創」香烤雞腿(選型烹煮食材另議)+預計：花椰菜+黑糖捲						水果	5.5	3.1	1.0	1	2.6	0	820	
		炒/白米、燕麥、玉米粒、洗滌鮮蛋、豬絞肉、胡蘿蔔末、芹菜、烤/生鮮雞腿、白芝麻、炒/時令青菜、蔥/黑糖捲														
★根據衛生福利公告11項過敏原(1.甲殼類及其製品、2.芒果及其製品、3.花生及其製品、4.牛奶、羊奶及其製品、5.蛋及其製品、6.堅果類及其製品、7.芝麻及其製品、8.含麩質之穀物及其製品、9.大豆及其製品、10.魚類及其製品、11.使用亞硫酸鹽類等及其製品、)，屬特殊過敏體質者需特別注意，如特殊狀況體質請主動告知班級導師及營養師。 ※甜湯:每週五、補課補班日(依午餐會議委員決議辦理) ※低碳環保餐:每週一(低碳永續食材為主菜)																
※堅果類：在菜名做「★」標示。「堅果類入菜」華食至少2次/月、素食1次/週。 ※薑蒜類：在菜名做「#」標示。「薑蒜類入菜」華食至少1次/月、素食2次/週。 ※藍色框為:創意原型食材。特餐日為:每週四。																
※油炸類：在菜名做「炸」標示。一週最多2道菜且油炸調理時須使用油炸專用油品。 ※剩食統計最少前三名。在菜名做(1)(2)(3)標示。 蛋品類:每週6次,海鮮類:品項每月不得重複。 關東煮小油炸:7次,新科油炸:8次,建高油炸:8次																
※水果類:每週四(每週1次)、乳品類:每月3次、非基改釀豆腐漿:1瓶自付(12/20)(依據「112學年度學校午餐公辦民營餐委外辦理勞務採購」契約供應) 112保久乳(每月3次)供應日期: (9月3天-9/4、9/18、9/25)(10月3天-10/2、10/16、10/30)(11月3天-11/6、11/13、11/27)(12月3天-12/4、12/18、12/25)(1月1天-3天1/4、1/11、1/15) 蛋品類(每月6次)。在菜名做「*」標示(蛋紫色標示) 非基改豆漿供應日期: (9月1天-9/11)(10月1天-10/23)(11月1天-11/20)(12月1天-12/11)(1月1天-1/8)(依據「112學年度3章1Q獎勵金」供應)																
※「創」為創意菜單廚房團隊新菜色研發並視餐食群體滿意度接受隨時修正 ※菜單內容仍以機關午餐會議決議法議後修正。 ※菜單食材因天候、貨源、特殊狀況等因素經校方決議後修正。 泳翔食品股份有限公司 製																
「本菜單使用之豬肉及含豬肉製品等皆為國產在地食材」。午餐(不提供)牛肉食材! 洗滌鮮蛋:每粒為雞蛋噴印-洗滌鮮蛋 符合國產雞蛋溯源產品																