

三章1Q申請			早點心		素點心-早		午餐					午點心		素點心-午							
11/1	星期五	★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、絞肉S.高麗菜	饅頭	麥片飯 白米、麥片	冬瓜滷肉燥 絞肉S.冬瓜Q.碎芋丁-煮	長豆炒雞絲 長豆Q.雞肉絲S.紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜O	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	肉絲冬粉 冬粉、肉絲S.小白菜	包子	水果 水果	5.5	2.1	1.8	0	0.4	1.9	183	620	652
11/4	星期一	★	蔬菜湯餃 水餃、蚵白菜	水煮蛋	胚芽米飯 白米、胚芽米	三杯麵腸燒雞 雞丁S.麵腸、九層塔-煮	玉米炒蛋 雞蛋Q.玉米粒Q.紅蘿蔔Q-炒	履歷蔬菜T	涼薯肉絲湯 涼薯Q.肉絲S.紅蘿蔔Q	芋頭鹹粥 白米、芋頭、絞肉S.大白菜	銀絲卷	水果 水果	5.6	2.1	1.7	0	0.4	2.2	175	640	674
11/5	星期二	★	肉包+鮮奶 肉包、鮮奶	包子	紫米飯 白米、紫米	壽喜燒豬肉 肉片S.大白菜Q.木耳Q-炒	馬鈴薯肉末 馬鈴薯Q.絞肉S.七味豆Q.紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜O	三絲蛋花湯 竹筍Q.木耳Q.紅蘿蔔Q.雞蛋Q	燒仙草 仙草汁、花豆、麥片		水果 水果	5.7	1.3	1.3	0.5	0.4	1.8	277	654	689
11/6	星期三	★	紅豆湯(慶生會) 紅豆	特餐 特餐	油蔥雞絲飯 白米、雞肉絲S.豆芽菜Q	家常豆腐 油豆腐、紅蘿蔔Q-炒	季節蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜Q.雞丁S	日式關東煮 白蘿蔔、玉米粒、油豆腐、青蔥、高麗菜	水煮蛋	水果 水果	5.2	2.1	2.1	0	0.4	2.5	290	635	665	
11/7	星期四	★	吻魚肉茸粥 吻仔魚、絞肉S.小白菜	饅頭	糙米飯 白米、糙米	蒸肉餅 絞肉S.雞蛋Q.豆腐-蒸	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜Q.內絲S.紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜O	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐	擔擔米粉 米粉、絞肉S.豆芽菜	包子	水果 水果	5.5	2.0	1.8	0	0.4	2.3	191	635	668
11/8	星期五	★	肉燥米苔目 米苔目、絞肉S.蚵白菜	水煮蛋	燕麥飯 白米、燕麥	蜜汁翅膀 翅丁S.馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q-煮	肉燥淋蒸蛋 雞蛋Q.絞肉S-蒸	有機蔬菜O	結頭排骨湯 結頭菜Q.龍骨丁S.紅蘿蔔Q	奶香花生綠豆湯 花生仁、綠豆、牛奶		水果 水果	5.4	1.8	1.5	0.2	0.4	2.0	208	625	658
11/11	星期一	★	雲吞湯 雲吞、高麗菜	銀絲卷	藜麥飯 白米、藜麥	醬爆肉絲 肉絲S.洋蔥Q.木耳Q-炒	打拋干丁 豆干丁、洋蔥Q.鰹魚內S.洋蔥Q.蕃茄Q-炒	履歷蔬菜T	白菜蛋花湯 大白菜Q.雞蛋Q.紅蘿蔔Q	豚骨拉麵 拉麵、肉片S.小白菜	包子	水果 水果	5.2	2.1	1.6	0	0.4	2.2	272	618	651
11/12	星期二	★	麻油火腿麵線 白麵線、肉絲S.蚵白菜	水煮蛋	小米飯 白米、糙小米	糖醋雞丁 雞丁S.南瓜Q.鳳梨片-煮	蝦米竹筍 竹筍Q.肉絲S.木耳Q.蝦米Q-炒	有機蔬菜O	刺瓜肉片湯 大黃瓜Q.肉片S	皮蛋瘦肉粥 白米、絞肉S.皮蛋、高麗菜	饅頭	水果 水果	5.4	2.1	1.8	0	0.4	2.2	163	628	661
11/13	星期三	★	銀絲卷+蛋花湯 銀絲卷、雞蛋Q	銀絲卷	特餐 特餐	炸醬麵 油麵、絞肉S.碎丁、豆芽菜Q	彩蔬玉菜 彩椒Q.高麗菜Q.木耳Q-炒	季節蔬菜	玉米雞湯 玉米粒Q.紅蘿蔔Q.雞丁S	奶香紅豆燕麥湯 紅豆、燕麥、牛奶		水果 水果	5.5	1.4	1.5	0.2	0.4	1.6	264	599	631
11/14	星期四	★	高麗肉末粥 白米、碎膳、絞肉S.高麗菜	包子	蕎麥飯 白米、蕎麥	和風咖哩魚 魚丁Q.馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q-煮	花生海結 水煮花生、海帶結-煮	有機蔬菜O	香菇冬瓜湯 香菇Q.冬瓜Q.大骨S	肉絲刀削麵 刀削麵、肉絲S.大白菜	水煮蛋	水果 水果	5.6	2.1	1.8	0	0.4	2.2	195	642	676
11/15	星期五	★	蒸果子+優酪乳 蒸果子、優酪乳	糙米飯 白米、糙米	糙米飯 白米、糙米	梅香燒雞 雞丁S.冬瓜Q.紫蘇梅-煮	奶油洋蔥蛋 洋蔥Q.雞蛋Q-炒	有機蔬菜O	酸辣湯 竹筍Q.木耳Q.紅蘿蔔Q.豆腐Q	水煮玉米+枸杞茶 玉米塊、枸杞		水果 水果	5.3	1.4	1.3	0.5	0.4	1.5	283	616	648
11/18	星期一	★	水煎包+豆漿 水煎包、豆漿	銀絲卷	麥片飯 白米、麥片	蘑菇燒肉 肉丁S.洋蔥Q.洋菇片、彩椒Q-炒	客家小炒 豆干片、肉絲S.紅蘿蔔Q-炒	履歷蔬菜T	巧達濃湯 玉米粒Q.紅蘿蔔Q.馬鈴薯Q	肉燥板條 板條、絞肉S.豆芽菜	包子	水果 水果	5.3	1.9	1.5	0	0.4	2.7	292	629	682
11/19	星期二	★	芋泥包+鮮奶 芋泥包、鮮奶	胚芽米飯 芋泥包、鮮奶	胚芽米飯 白米、胚芽米	醬爆雙雞 雞丁S.素雞-煮	古早味蒸蛋 雞蛋Q-蒸	有機蔬菜O	薏仁肉絲湯 洋薑仁、涼薯Q.內絲S	蝦香瓠仔粥 白米、蒲瓜、絞肉S.蝦米	水煮蛋	水果 水果	5.3	1.6	1.6	0.5	0.4	1.9	303	652	686
11/20	星期三	★	肉絲烏龍麵 烏龍麵、肉絲S.蚵白菜	饅頭	特餐 特餐	田園炊飯 白米、絞肉S.芋頭Q.玉米粒Q.香菇絲	芙蓉豆腐 豆腐、玉米筍Q.毛豆仁Q.紅蘿蔔Q	季節蔬菜	番茄白菜湯 番茄Q.大白菜Q.肉片S	奶香西谷米 地瓜Q.西谷米、牛奶		水果 水果	5.4	1.7	1.5	0.2	0.4	2.0	262	621	653
11/21	星期四	★	鮪魚蔬菜粥 白米、絞肉S.鮪魚罐、高麗菜	包子	紫米飯 白米、紫米	蒜泥肉片 肉片S.豆芽菜Q-炒	脆炒海絲 海帶絲、紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜O	馬鈴薯雞湯 馬鈴薯Q.雞丁S.紅蘿蔔Q	滑蛋雞絲麵 雞絲麵、絞肉S.雞蛋Q.小白菜	水煮蛋	水果 水果	5.5	2.1	1.8	0	0.4	2.2	193	632	665
11/22	星期五	★	蔬菜芋螺湯 芋螺、大白菜	銀絲卷	糙米飯 白米、糙米	紅燒百匯 白蘿蔔Q.油豆腐、素肚-煮	高麗素肉絲 高麗菜Q.素肉絲、紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜O	海芽皮絲湯 海帶芽、皮絲	枸杞紅棗銀耳湯 白木耳、枸杞、紅棗		水果 水果	5.8	1.6	1.7	0	0.4	1.4	197	592	623
11/25	星期一	★	肉絲板條 板條、肉絲S.蚵白菜	包子	藜麥飯 白米、藜麥	砂鍋豆腐魚 魚丁Q.大白菜Q.豆腐-煮	田園玉米 玉米粒Q.絞肉S.紅蘿蔔Q-炒	履歷蔬菜T	鮮瓜雞肉湯 香薑Q.黃瓜Q.雞丁S	珠貝蔬菜粥 白米、珠貝、絞肉S.小白菜	水煮蛋	水果 水果	5.6	2.1	1.8	0	0.4	2.2	210	641	675
11/26	星期二	★	愛心牛奶球+優酪乳 愛心牛奶球、優酪乳		小米飯 白米、糙小米	香滷豬排 肉排S-煮	銀芽炒蛋 豆芽菜Q.雞蛋Q.紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜O	黃豆海帶大骨湯 黃豆T.海帶絲、大骨S	肉茸麵線羹 麵線、絞肉S.高麗菜	饅頭	水果 水果	5.3	1.5	1.5	0.5	0.4	2.0	286	647	681
11/27	星期三	★	香菇銀蘿什錦煮 白蘿蔔、玉米粒、油豆腐、香料、大白菜	包子	特餐 特餐	肉燥刀削麵 刀削麵、絞肉S.高麗菜、香料Q.紅蘿蔔Q	茄汁豆干 豆干片、紅蘿蔔Q-炒	季節蔬菜	南瓜五行蔬菜湯 南瓜Q.芹菜Q.洋蔥Q.木耳Q.紅蘿蔔Q.肉片S	奶香綠豆麥角湯 綠豆、麥片、牛奶		水果 水果	5.8	1.6	1.5	0.2	0.4	1.9	309	637	670
11/28	星期四	★	羅宋豆腐雞湯 番茄、西芹、豆腐、雞丁S.高麗菜	水煮蛋	蕎麥飯 白米、蕎麥	南洋風味豬 肉片S.馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q-煮	芹菜海根 芹菜Q.海帶根-炒	有機蔬菜O	味噌豆腐魚干湯 味噌、豆腐、小魚干	筍香麵疙瘩 筍疙瘩、筍絲、木耳、肉絲S.紅蘿蔔	銀絲卷	水果 水果	5.4	2.0	1.9	0	0.4	2.2	208	626	659
11/29	星期五	★	燒賣+蔬菜蛋花湯 燒賣、豆芽菜、雞蛋Q	包子	糙米飯 白米、糙米	杏菇燒雞 雞丁S.杏鮑菇Q.洋蔥Q-炒	芋香白菜滷 大白菜Q.芋頭Q.木耳Q.紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜O	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q.紅蘿蔔Q.肉片S	香香地瓜+麥茶 烤地瓜、大麥		水果 水果	5.7	1.6	1.6	0	0.4	1.8	195	598	629

* 蔬食日及3章1Q豆奶奶日：11/22。 * 本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

* 配合天天安心食材政策，每週一供應履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

* 配合國產可追溯生鮮農漁畜產品食材政策，菜單主要食材明細標示「S」已取得CAS標章，標示「Q」可追溯生產來源。

* 本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含變質穀物、大豆類、芋頭製品」，不適合其過敏體質者食用。