

114年11月份午餐及點心菜單

午餐	
----	--

日期	星期	早點	午 餐					午點	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (仟卡)
			主食	主菜	副食一	副食二	湯品								
3	一	豬肉餡餅 + 豆漿	糙米飯	紅棗香菇雞	堅果小黃瓜	青菜	紅豆桂圓湯	芹香粉絲湯	3.3	2.0	1.4	1.8	0.2	0.0	509
				雞丁、白蘿蔔、香菇、紅棗	小黃瓜、絞肉、甜椒、堅果		紅豆、桂圓								
4	二	餛飩湯	薏仁飯	香菇肉燥	白菜滷	莧菜	蘿蔔肉絲湯	水果拼盤	3.3	2.0	1.4	1.8	1.5	0.0	587
				香菇、絞肉、洋蔥、★油豆腐	大白菜、蝦米、香菇、紅蘿蔔、木耳		白蘿蔔、肉絲								
5	三	慶生蛋糕 + 鮮奶	特 餐	炸醬麵+麥克雞塊+南瓜金菇湯				水果+燒賣	2.8	1.8	1.0	2.0	1.0	1.0	626
				白油麵、豆干丁、洋蔥、絞肉、玉米粒、茶豆+麥克雞塊+南瓜、金針菇											
6	四	南瓜貝殼麵	燕麥飯	安東燉雞	干丁燴冬瓜	青菜	紫菜蛋花湯	水果拼盤	3.3	2.0	1.4	1.8	1.5	0.0	587
				雞丁、紅蘿蔔、粉絲、白芝麻	冬瓜、香菇、碎干丁		紫菜、洗選蛋								
7	五	肉骨茶麵線	小米飯	花生豆乾	玉米炒蛋	青菜	冬瓜香菇湯	水果拼盤	3.5	1.8	1.0	2.0	1.5	0.0	585
				黑豆乾、杏鮑菇、花生	玉米、洗選蛋		冬瓜、香菇								
10	一	水煮玉米	糙米飯	蘿蔔悶雞	豆皮高麗菜	青菜	紅棗地瓜湯	關東煮	3.3	2.0	1.4	1.8	0.2	0.0	509
				雞丁、白蘿蔔	高麗菜、角螺、紅蘿蔔		地瓜、紅棗								
11	二	大滷湯麵	白米飯	鮮筍滷肉	鮮燴玉米	青菜	黃瓜粉絲湯	水果拼盤	3.3	2.0	1.4	2.0	1.5	0.0	596
				豬柳、竹筍	玉米粒、茶豆仁、杏鮑菇		黃瓜、冬粉								
12	三	丹麥可頌 + 鮮奶	特 餐	肉醬義大利麵+魚柳條+玉米濃湯				水果+珍珠丸	3.3	1.8	1.0	2.0	1.0	1.0	661
				螺旋麵、三色丁、洋蔥、蕃茄、絞肉(少)、蕃茄醬+魚柳條*2+玉米粒、洋蔥、馬鈴薯、蛋、奶水											
13	四	湯米苔目	麥片飯	咖哩雞	芝麻干片	青菜	冬瓜海結湯	水果拼盤	3.3	2.0	1.4	1.8	1.5	0.0	587
				雞丁、洋芋、洋蔥、紅蘿蔔	豆干片、白芝麻、高麗菜		冬瓜、海結								
14	五	蔬菜麵線湯	小米飯	塔香麵腸	南瓜蒸蛋	青菜	胡瓜香菇湯	水果拼盤	3.3	2.0	1.0	2.0	1.5	0.0	586
				麵腸、九層塔、小黃瓜	南瓜、洗選蛋		胡瓜、香菇								
17	一	水煎包 + 豆漿	糙米飯	家常燒肉	開陽鮮瓜	青菜	鳳梨山粉圓	皮蛋瘦肉粥	3.5	2.0	0.5	1.8	0.3	0.0	507
				肉丁、豆干、洋蔥	鮮瓜、蝦米、木耳		鳳梨丁、山粉圓								
18	二	番茄湯麵	白米飯	照燒魚丁	玉米三蔬	青菜	味噌豆腐湯	水果拼盤	3.7	2.1	1.2	2.0	1.5	0.0	627
				魚丁、豆腐、三色丁	玉米粒、豆薯、絞肉、紅蘿蔔		味噌、豆腐								
19	三	銅鑼燒 + 鮮奶	特 餐	炒米粉+滷豬排+海裙片絲湯				水果+玉兔包	3.0	2.0	1.0	2.0	1.0	1.0	655
				黃油麵、肉絲、紅蘿蔔、高麗菜、香菇+豬排+海帶芽、油片絲											
20	四	蒸地瓜	芝麻飯	京醬肉絲	枸杞麵線	青菜	玉米蛋花湯	水果拼盤	3.5	2.0	1.4	1.8	1.5	0.0	601
				雞丁、洋蔥、洋芋、紅蘿蔔	麵線、高麗菜、枸杞		玉米粒、洗選蛋								
21	五	校外教學，當日不供餐。													0
24	一	芋泥包 + 豆漿	糙米飯	咖哩魚丁	大白菜燴豆皮	青菜	檸檬愛玉	中華豆花	3.8	2.0	1.2	2.0	0.3	0.0	554
				魚丁、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥	大白菜、豆皮、蝦米		檸檬、愛玉								
25	二	米粉湯	白米飯	紅燒豬肉	肉絲花椰菜	青菜	冬瓜肉絲湯	水果拼盤	3.5	2.1	1.2	1.8	1.5	0.0	604
				肉丁、白蘿蔔、番茄	青花菜、紅蘿蔔、肉絲		冬瓜、肉絲								
26	三	鹹奶油餐包+ 鮮奶	特 餐	什錦炒麵+檸檬雞翅+豆薯肉絲湯				水果+蒸玉米	3.8	1.8	1.0	2.0	1.2	1.0	708
				黃油麵、高麗菜、肉絲、香菇、洋蔥+檸檬雞翅+豆薯、肉絲											
27	四	乾拌水餃	燕麥飯	麻油雞	家常豆腐	青菜	番茄珍菇湯	水果拼盤	3.5	2.2	1.4	1.5	1.5	0.0	603
				雞丁、高麗菜、紅蘿蔔	豆腐、絞肉、洋蔥		番茄、金針菇								
28	五	蘿蔔貢丸湯	紫米飯	椒鹽豆干	紅蘿蔔炒蛋	青菜	南瓜香菇湯	水果拼盤	3.6	1.8	1.0	1.7	1.5	0.0	579
				豆干、茶豆	洗選蛋、紅蘿蔔		南瓜、香菇								

本菜單食材生鮮肉品一律使用CAS產品			
菜單依實際供餐情形作調整，調整前會經校方同意			
10月用餐天數20日	藝慶企業有限公司	營養師：佘佳昕	製表