



日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全日	早	中	晚	總量 kcal
									供應量(份)	供應量(份)	供應量(份)	供應量(份)	
1	二	有機白飯 有機白米	南洋咖喱豬 豬肉 馬鈴薯 時蔬(煮)	★麥克雞塊*2 麥克雞塊(炸)	鮮菇白菜 大白菜 鮮菇(炒)	有機菜	黃瓜雞湯 黃瓜 雞肉		4.7	2.4	2	2.1	654
2	三	香Q白飯 白米	和風壽喜燒 豬肉 時蔬(燒)	滷豆腐 豆腐 時蔬(滷)	蒜香花椰 花椰菜 青花菜 蒜(炒)	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒 蛋 時蔬		4.6	2.6	1.8	2.2	661
3	四	地瓜飯 白米 地瓜	廣島燒雞排*1 雞排(燒)	海山醬關東煮 白蘿蔔 甜不辣(煮)	乾扁豆段 豆段 木耳(炒)	有機菜	三絲湯 筍 豆腐 木耳 肉絲		4.7	2.4	2	2.5	672
4	五	五穀米 白米 五穀米	奶香燻雞 雞肉 時蔬 奶粉(燻)	京醬肉絲 肉絲 洋蔥(炒)	蝦香高麗 高麗菜 魷魚 蝦皮(炒)	青菜	蔬菜大骨湯 時蔬 大骨		4.5	2.5	2	2.2	652
7	一	香Q白飯 白米	台式年糕豬 豬肉 年糕(煮)	岩燒雞丁 雞肉 馬鈴薯(燒)	海帶三絲 海帶絲 干絲 魷魚(炒)	有機菜	養生冬瓜湯 冬瓜 排骨		4.7	2.5	2	2.2	666
8	二	紅藜有機飯 有機白米 紅藜	香雞堡排*1 香雞堡排(烤)	普羅旺斯燻肉 豬肉 時蔬(燻)	木耳時瓜 時瓜 有機黑木耳(炒)	有機菜	黑糖粉圓湯 粉圓		4.8	2.4	2	2.2	665
9	三	小米飯 白米 小米	紅燒菇雞 雞肉 鮮菇 時蔬(燒)	什錦炒蛋 蛋 時蔬(炒)	韭香銀芽 豆荳菜 韭菜(炒)	青菜	羅宋湯 馬鈴薯 番茄 時蔬		5	2.5	1.8	2.2	682
10	四	國慶日快樂! (*^▽^*)											
11	五	什錦烏龍麵 麵條 高麗菜	橙汁肉 豬肉 地瓜(烤)	腐皮魷魚捲*1 腐皮魷魚捲(烤)	白菜滷 大白菜 時蔬(滷)	青菜	筍片排骨湯 筍片 排骨		4.9	2.5	2	2.2	680
14	一	香Q白飯 白米	蒜泥白肉 豬肉 豆荳菜(燒)	紅燒菇雞 雞肉 鮮菇 魷魚(燒)	薑燒海椒 海帶 薑(炒)	有機菜	田園蔬菜湯 時蔬 豬肉		4.8	2.4	2	2.4	674
15	二	地瓜有機飯 有機白米 地瓜	塔香沙嗲燒肉 豬肉 時蔬 九層塔(燒)	日式蒸蛋 蛋 柴魚(蒸)	木耳干絲 木耳 干絲(炒)	有機菜	白玉雞湯 白蘿蔔 雞肉	水果	5	2.1	2	2	648
16	三	香Q白飯 白米	宮保雞丁 雞肉 時蔬(燒)	肉香油腐 油豆腐 時蔬 豬肉(滷)	白綠雙花 青花菜 花椰菜 時蔬(炒)	青菜	味噌蛋花湯 蛋 時蔬 味噌		5	2.5	2	2	678
17	四	紅藜飯 白米 紅藜	唐揚雞 雞肉 蔬菜(燒)	◆紅燒魚丁 魚肉 豆腐 時蔬(燒)	彩蔬時瓜 時瓜 時蔬(炒)	有機菜	玉米濃湯 玉米粒 蛋 時蔬		4.8	2.6	1.3	2.2	663
18	五	海苔香鬆飯 白米 海苔 香鬆	★脆皮雞翅*1 雞翅(炸)	地瓜薯條 地瓜條(烤)	鮮菇高麗 高麗菜 時蔬 鮮菇(炒)	青菜	肉絲芥菜湯 肉絲 豆荳菜		4.7	2.3	1.8	2.2	646
21	一	香Q白飯 白米	日式親子丼 雞肉 蔬菜 蛋(煮)	蜜汁豆干 豆干片 蔥(燒)	芝麻豆段 芝麻 豆段(炒)	有機菜	薑絲蛋花湯 薑絲 蛋花 海帶芽		4.7	2.4	1.8	2.3	658
22	二	糙米有機飯 有機白米 糙米	鳳香咕咾肉 豬肉 蔬菜 鳳梨(烤)	什錦炒蛋 蛋 時蔬(炒)	時蔬冬粉 冬粉 木耳(炒)	有機菜	大滷湯 豆腐 筍絲 木耳 肉絲		4.6	2.5	1.8	2.3	658
23	三	小米飯 白米 小米	★脆皮雞米花 雞肉 馬鈴薯(炸)	義式獅子頭*1 獅子頭 白菜(燒)	麻香豆荳 黃豆荳 時蔬(炒)	青菜	時瓜大骨湯 時瓜 大骨		4.6	2.5	1.8	2.2	654
24	四	西西里義大利麵 麵條 玉米粒 豬絞肉	BBQ雞排*1 雞排(烤)	香滷海絲 海帶絲 豆皮(滷)	彩繪花椰 花椰菜 青花菜 時蔬(炒)	有機菜	紅豆麥片湯 紅豆 麥片		4.7	2.3	1.8	2.5	659
25	五	香Q白飯 白米	醬燒雞丁 雞丁 時蔬(燒)	客家小炒 豆干 肉絲 蔬菜(炒)	鮮菇炒筍 筍 鮮菇 木耳(炒)	青菜	大骨蔬菜湯 洋芋 蔬菜 豬骨		4.8	2.3	1.8	2.2	653
28	一	肉絲炒飯 白米 肉絲	◆白菜魚丁 魚丁 白菜(燒)	三杯燒雞 雞肉 米酒 九層塔(燒)	蒜香白藍 高麗菜 蒜末(炒)	有機菜	番茄豆腐湯 番茄 豆腐		4.7	2.5	2.3	2.2	673
29	二	有機白飯 有機白米	照燒豬排*1 豬排(燒)	腐皮雞肉煲 腐皮 雞肉 時蔬(燒)	木須冬瓜 冬瓜 木耳(炒)	有機菜	巧達濃湯 馬鈴薯 蛋 玉米粒 奶粉	TAP 豆漿	4.5	2.2	2	2.5	643
30	三	麥片飯 白米 麥片	香烤翅小腿*2 翅小腿(烤)	下飯瓜仔肉 豆干丁 碎瓜 豬肉(燒)	金菇花椰 金針菇 花椰菜 時蔬(炒)	青菜	鮮蔬排骨湯 時蔬 排骨		4.7	2.6	1.8	2.2	668
31	四	胚芽飯 白米 胚芽米	醬爆豬柳 豬柳 洋蔥(炒)	紅醬雞茸 雞肉 毛豆 玉米粒(燒)	時蔬季豆 豆段 木耳(炒)	有機菜	味噌海苔湯 海帶芽 味噌		4.3	2.4	2	2.5	644

★因市場因素更換菜色，敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★

★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品，不適合過敏體質食用★

★本公司皆使用國產豬肉★

★表示炸物  
◆表示3章認證水產品

豆類 及其製品	主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理 食品	加工食品		油作品	粉澱		
						魚肉類	其他				
1次	1次	9次	12次	22次	0次	1次	3次	3次	2次		
113年10月份 各年級供餐日數											
年級	五數	壹重	壹重	壹重	五數	壹重	壹重	壹重	壹重		
一年級	22	65	1430	65	22	65	1430	65	22		
二年級	22	65	1430	65	22	65	1430	65	22		
三年級	22	65	1430	65	22	65	1430	65	22		
113年10月份(月訂)營養午餐訂購回條(導師存查)					113年10月份(月訂)營養午餐訂購回條(學生存查)						
年	班	姓名	共	元	年	班	姓名	共	元		

家長建議事項：

家長建議事項：