

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全蛋 個數(個)	豆腐 肉量(份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	熱量 (KJ)
11/3	蕎麥飯 <small>蕎麥,白米</small>	咖哩肉片 <small>肉片,馬鈴薯/煮</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>	宮保雞丁 <small>雞丁/燒</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</small>		6.6	2.6	2.1	2.5	822
11/5	古早味米粉 <small>米粉,豬肉</small>	咋滋炸雞 <small>雞丁/炸</small>	★筍干油腐 <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	小米飯 <small>小米,白米</small>	★蒜香魚塊 <small>旗魚,時蔬/燒</small>	★洋蔥炒蛋 <small>洋蔥,雞蛋/炒</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	造型海苔飯 <small>海苔,白米</small>	糖醋雞丁 <small>雞丁,洋蔥/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*2/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	鐵板炒麵 <small>麵條,豬肉</small>	里肌肉排 <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 珍珠麥茶 <small>珍珠,麥茶</small>		6.5	2.4	2.2	2.7	812
11/13	紅藜麥飯 <small>紅藜麥,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 <small>鯛魚/燒</small>	★麻婆豆腐 <small>豆腐,豬肉/燒</small>	豆瓣桂筍 <small>桂筍/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
11/17	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>		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>雞丁,馬鈴薯/煮</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	小當家炒飯 <small>白米,豬肉</small>	可樂雞翅 <small>雞翅/滷</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>	豆奶	6.5	2.7	2.1	2.5	823
11/20	糙米飯 <small>糙米,白米</small>	★豆醬燒魚 <small>水鯊魚丁/燒</small>	★干丁肉燥 <small>干丁,絞肉/炒</small>	香酥地瓜條 <small>地瓜/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	小米飯 <small>小米,白米</small>	部隊泡菜雞 <small>雞丁,泡菜,高麗菜/煮</small>	蘿蔔海結 <small>白蘿蔔,海結/煮</small>	蒜香花椰菜 <small>花椰菜,紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 ★豆腐味噌湯 <small>豆腐</small>		6.4	2.5	2.1	2.5	801
11/24	蕎麥飯 <small>蕎麥,白米</small>	吮指雞翅 <small>雞翅/滷</small>	★醬滷黑干 <small>黑豆干/燒</small>	泡菜寬粉鍋 <small>泡菜,高麗菜,寬粉/煮</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/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	香鬆飯 <small>白米,香鬆</small>	夜市鹽酥雞 <small>雞丁/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	紫米飯 <small>紫米,白米</small>	蔥爆肉柳 <small>肉柳,洋蔥/炒</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</small>		6.5	2.5	2.1	2.7	817
11/28	芝麻飯 <small>黑芝麻,白米</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
11/29	小米飯 <small>小米,白米</small>	蔥燒肉柳 <small>肉柳,洋蔥/炒</small>	瓜仔肉燥 <small>花瓜,豬肉/燒</small>	西芹甜條 <small>西洋芹,甜不辣/炒</small>	產履蔬菜 金針花湯 <small>金針花,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IQ食材，產地：臺灣

※本菜單中含有食品過敏原,如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，有特殊過敏體質請特別注意使用之食品
菜名已標示★含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單