



全盛美食114年10月菜單 清水高中

★菜單中含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合同過敏體質者食用★

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、陳雅婷、劉雅菁、藍安琪、呂湘鈴、林湘庭

★本公司豬肉及其製品全面使用國產肉、全面使用非基改玉米及豆製品，請大家安心食用★ ★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全蛋	蛋肉	油類	蔬菜	外單	
1	三	古早味 豬肉炒麵 <small>雞條、豬肉、鮮菇、高麗菜、木耳、紅蘿蔔</small>	金黃鮮魚排 <small>鮮魚排(X1)-炸</small>	三杯獅子頭 <small>獅子頭(X1)、杏鮑菇、九層塔-燒</small>	蝦米結頭菜 <small>結頭菜、紅蘿蔔、木耳、蝦米-炒</small>	履歷 蔬菜 金針雞湯 <small>金針、金針菇、雞骨</small>		6 1	2 7	2 6	2 3	8 4
2	四	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	蒜香鮮菇雞 <small>雞肉、鮮菇、紅蘿蔔、蒜-燒</small>	紅絲炒蛋 <small>雞蛋、紅蘿蔔、毛豆仁-炒</small>	枸杞高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔、木耳、枸杞-炒</small>	有機 蔬菜 扁蒲肉絲湯 <small>扁蒲、豬肉、木耳</small>	水果	6 0	2 8	2 7	2 2	8 7
3	五	白飯 <small>白米</small>	豆醬燉豬肉 <small>豬肉、冬瓜、紅蘿蔔、黃豆醬-燉</small>	秋栗滷豆干 <small>豆干、紅蘿蔔、栗子-滷</small>	金針菇竹筍 <small>竹筍、金針菇、紅蘿蔔、木耳-炒</small>	履歷 蔬菜 蕃茄肉茸湯 <small>蕃茄、洋蔥、豬肉、玉米</small>		6 1	2 7	2 7	2 2	8 6
~ 中秋節快樂(6.6.6) ~												
7	二	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	味噌鮮蔬雞 <small>雞肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、蔥-燒</small>	肉末豆腐 <small>豆腐、豬肉、紅蘿蔔、毛豆仁-煮</small>	蒜香四季豆 <small>四季豆、紅蘿蔔、木耳、蒜-炒</small>	履歷 蔬菜 竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨、木耳</small>		6 0	2 7	2 6	2 2	7 5
8	三	白醬雞肉 義大利麵 <small>義大利麵、洋蔥、雞肉、玉米、洋菇、紅蘿蔔</small>	脆皮豬排 <small>豬排(X1)-炸</small>	玉米可樂餅 <small>可樂餅(X1)-烤</small>	芹菜海帶 <small>海帶、芹菜、豬肉、紅蘿蔔-炒</small>	履歷 蔬菜 玉米雞茸湯 <small>玉米、洋蔥、雞肉、紅蘿蔔</small>		6 1	2 8	2 7	2 2	8 4
9	四	白飯 <small>白米</small>	豆腐乳燒雞 <small>雞肉、結頭菜、紅蘿蔔</small>	木耳炒蛋 <small>雞蛋、木耳、紅蘿蔔、毛豆仁-炒</small>	玉米筍鮮瓜 <small>刺芡、玉米筍、紅蘿蔔、木耳-炒</small>	有機 蔬菜 海帶芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋、金針菇</small>	水果	6 1	2 8	2 6	2 2	8 9
◆ ◆ 雙十 國慶日 ◆ ◆												
13	一	大麥飯 <small>白米、大麥</small>	柚子醬燒雞 <small>雞肉、小黃瓜、紅蘿蔔-燒</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋、玉米、紅蘿蔔-炒</small>	肉燥豆芽菜 <small>豆芽菜、豬肉、木耳、紅蘿蔔-炒</small>	履歷 蔬菜 南瓜豬肉湯 <small>南瓜、洋蔥、豬肉、紅蘿蔔</small>	水果	6 1	2 8	2 7	2 2	8 4
14	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯-煮</small>	沙茶豆腸 <small>豆腸、秀珍菇、青椒、玉米筍-炒</small>	雙色花椰菜 <small>花椰菜、白花菜、紅蘿蔔、木耳-炒</small>	履歷 蔬菜 日式味噌湯 <small>豆腐、海帶芽、蔥</small>		6 1	2 7	2 6	2 2	8 2
15	三	櫻花蝦炒飯 <small>白米、玉米、豬肉、紅蘿蔔、櫻花蝦</small>	香酥雞腿排 <small>雞腿排(X1)-炸</small>	豬肉燒賣 <small>燒賣(X2)-蒸</small>	香菇滷白菜 <small>大白菜、香菇、紅蘿蔔、木耳-滷</small>	履歷 蔬菜 南瓜蛋花湯 <small>南瓜、玉米、紅蘿蔔、雞蛋</small>		6 0	2 7	2 7	2 3	8 2
16	四	玉米飯 <small>白米、玉米</small>	塔香豬排 <small>豬排(X1)、九層塔-燒</small>	紅燒油豆腐 <small>油豆腐、鮮菇、紅蘿蔔、蔥-燒</small>	清炒竹筍 <small>竹筍、紅蘿蔔、木耳-炒</small>	有機 蔬菜 蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔、紅蘿蔔、雞骨</small>	水果	6 0	2 8	2 7	2 2	8 7
17	五	白飯 <small>白米</small>	甘栗燉雞肉 <small>雞肉、紅蘿蔔、栗子、芋頭-燉</small>	肉燥蒸蛋 <small>雞蛋、豬肉、香菇-蒸</small>	西芹炒鮮菇 <small>西洋芹、鮮菇、玉米筍、紅蘿蔔-炒</small>	履歷 蔬菜 冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨、鮑菇、枸杞</small>		6 1	2 7	2 6	2 3	8 4
20	一	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	京醬豬肉柳 <small>豬肉柳、洋蔥、青蔥-燒</small>	海帶芽炒蛋 <small>雞蛋、海帶芽、紅蘿蔔-炒</small>	拌炒敏豆 <small>敏豆、紅蘿蔔、木耳-炒</small>	履歷 蔬菜 大頭菜油豆腐湯 <small>結頭菜、油豆腐、木耳</small>	水果	6 0	2 8	2 7	2 2	8 0
21	二	白飯 <small>白米</small>	義式香草燉雞 <small>雞肉、洋蔥、洋菇、紅蘿蔔、馬鈴薯-燉</small>	醬炒素雞片 <small>素雞、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔-炒</small>	脆炒甘藍 <small>高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒</small>	履歷 蔬菜 牛蒡排骨湯 <small>牛蒡、排骨、洋蔥仁</small>		6 1	2 8	2 6	2 3	8 2
22	三	什錦肉燥 炒米粉 <small>米粉、豬肉、高麗菜、韭菜、紅蘿蔔、紅蔥末</small>	蒜香豬排 <small>豬排(X1)、蒜-滷</small>	烤花枝丸 <small>花枝丸(X2)-烤</small>	金針菇時瓜 <small>扁蒲、金針菇、紅蘿蔔、木耳-炒</small>	履歷 蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米、馬鈴薯、雞蛋、紅蘿蔔</small>		6 1	2 8	2 7	2 2	8 4
23	四	白飯 <small>白米</small>	無骨香雞排 <small>雞排(X1)-炸</small>	五香滷豆干 <small>豆干、鮮菇、紅蘿蔔-滷</small>	白蘿蔔海帶 <small>白蘿蔔、海帶、麵筋、筍-煮</small>	有機 蔬菜 高麗菜蛋花湯 <small>高麗菜、雞蛋、木耳</small>	水果	6 2	2 7	2 6	2 2	8 9
~ 光復節補假一日 ~												
27	一	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	南瓜燒雞 <small>雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、南瓜-燒</small>	毛豆豬肉干丁 <small>豆干、豬肉、毛豆仁、香菇-煮</small>	芹香豆芽菜 <small>豆芽菜、芹菜、紅蘿蔔、木耳-炒</small>	履歷 蔬菜 味噌海帶湯 <small>海帶芽、雞蛋、金針菇</small>	水果	6 1	2 7	2 6	2 2	8 2
28	二	白飯 <small>白米</small>	洋葱豬肉柳 <small>豬肉、洋蔥、金針菇、蔥-炒</small>	菜脯炒蛋 <small>雞蛋、毛豆仁、紅蘿蔔、菜脯-炒</small>	玉米筍青花菜 <small>青花菜、玉米筍、紅蘿蔔-炒</small>	履歷 蔬菜 蕃茄雞茸湯 <small>蕃茄、高麗菜、雞肉、洋蔥</small>		6 0	2 8	2 7	2 3	8 9
29	三	肉燥油飯 <small>糯米、豬肉、香菇、紅蘿蔔、紅蔥末</small>	炙烤雞肉捲 <small>雞肉捲(X1)-烤</small>	府城蝦卷 <small>蝦卷(X2)-烤</small>	蒟蒻海帶 <small>海帶、紅蘿蔔、蒟蒻、蒜-炒</small>	履歷 蔬菜 青木瓜排骨湯 <small>青木瓜、排骨、紅棗</small>		6 1	2 7	2 6	2 2	8 2
30	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	花瓜燉豬肉 <small>豬肉、冬瓜、紅蘿蔔、花瓜-燉</small>	洋葱炒蛋 <small>雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、蔥-炒</small>	紅片結頭菜 <small>結頭菜、紅蘿蔔、木耳-炒</small>	有機 蔬菜 酸辣湯 <small>豆腐、筍、雞蛋、豬肉、紅蘿蔔、木耳</small>	水果	6 1	2 7	2 7	2 2	8 6
31	五	白飯 <small>白米</small>	香酥虱目魚排 <small>虱目魚排(X1)-炸</small>	葱燒豆腐 <small>豆腐、豬肉、紅蘿蔔、蔥-燒</small>	豬肉燉白菜 <small>大白菜、木耳、豬肉、紅蘿蔔-燉</small>	履歷 蔬菜 冬瓜雞湯 <small>冬瓜、鮮菇、雞骨、枸杞</small>	豆奶	6 1	2 8	2 6	2 2	8 9



地址: 新北市新莊區幸福路86號 ©服務專線: (02)2996-9305 ©E-mail: kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *未使用福射汚染食品
 *菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等, 不適合其過敏體質者食用 ©營養師: 劉芸瑋(營養字第 009765 號)

日期	星期	主食		主菜		副菜		湯		附餐	大 份 量	中 份 量	小 份 量	大 份 量
		標章蔬菜	有機蔬菜	標章蔬菜	有機蔬菜	標章蔬菜	有機蔬菜	標章蔬菜	有機蔬菜					
1	三	塔香木耳炒板條 <small>板條, 豬肉, 木耳, 雞蛋, 紅蘿蔔, 九層塔</small>	芝麻里肌豬排 <small>豬排(X1), 芝麻-炸</small>	鮮肉燒賣 <small>鮮肉燒賣(X2)-蒸</small>	油片鮮瓜 <small>鮮瓜, 油片, 紅蘿蔔-煮</small>	標章蔬菜 鮮筍肉茸湯 <small>竹筍, 豬絞肉, 玉米</small>	6.6	2.6	2.2	2.7	8.3	4		
2	四	白飯 <small>白米</small>	印度咖哩雞 <small>雞肉, 紅蘿蔔, 洋葱, 馬鈴薯-煮</small>	蜜汁堅果四方干 <small>四方干, 蔬菜, 堅果-燒</small>	枸杞高麗菜 <small>高麗菜, 木耳, 枸杞-炒</small>	標章蔬菜 鮮菇肉絲羹 <small>雞筍, 豬肉絲, 鮮菇</small>	6.7	2.5	2.1	2.4	8.1	7		
3	五	紅藜小米飯 <small>白米, 紅藜, 小米</small>	泰式打拋豬肉片 <small>豬肉, 番茄, 洋葱, 九層塔-燒</small>	玉米蒸蛋 <small>雞蛋, 蔬菜, 玉米-蒸</small>	小魚干鮮筍 <small>竹筍, 小魚干, 蔬菜-炒</small>	標章蔬菜 冬瓜燉雞湯 <small>冬瓜, 雞肉, 薑絲</small>	6.5	2.5	2.2	2.5	8.1	0		
~ ~ 中 秋 節 放 假 一 日 ~ ~														
7	二	大麥仁飯 <small>白米, 大麥仁</small>	中秋柚香雞丁 <small>雞肉, 洋葱, 彩椒, 柚子醬-燒</small>	韓式肉茸豆腐 <small>豆腐, 豬絞肉, 紅蘿蔔, 鮮菇-煮</small>	素蠔油藻唇片 <small>海帶唇, 芹菜, 蔬菜-炒</small>	標章蔬菜 味噌湯 <small>雞筍, 鮮菇, 豆皮, 青蔥</small>	6.5	2.5	2.1	2.5	8.0	8		
8	三	番茄肉醬義大利麵 <small>義大利麵, 玉米, 豬絞肉, 鮑菇, 番茄</small>	香酥豬排 <small>豬排(X1)-炸</small>	鮮肉小餡餅 <small>小餡餅(X2)-烤</small>	彩蔬花椰菜 <small>白花椰菜, 綠花椰菜, 紅椒-炒</small>	標章蔬菜 西式濃湯 <small>雞蛋, 玉米, 紅蘿蔔</small>	6.7	2.5	2.2	2.7	8.3	3		
9	四	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	塔香三杯雞 <small>雞肉, 竹筍, 米血酥, 九層塔-燒</small>	萵菇玉米炒蛋 <small>雞蛋, 玉米, 鮮菇, 紅蘿蔔-炒</small>	豆皮白菜 <small>大白菜, 豆皮, 木耳-燒</small>	有機蔬菜 金針排骨湯 <small>金針花, 豬頭菜, 湯排</small>	6.7	2.5	2.1	2.6	8.2	6		
~ ~ 國 慶 日 放 假 一 日 ~ ~														
13	一	白飯 <small>白米</small>	甜醬洋釀雞 <small>雞肉, 洋葱, 青蔥-燒</small>	肉茸蒸蛋 <small>雞蛋, 蔬菜, 絞肉-蒸</small>	豆酥條豆 <small>條豆, 木耳, 紅蘿蔔, 豆酥-炒</small>	標章蔬菜 韓式大醬湯 <small>豆腐, 鮑菇, 豬肉絲, 蔬菜</small>	6.5	2.4	2.2	2.5	8.0	3		
14	二	藜麥飯 <small>白米, 白藜麥</small>	和風燒豬 <small>豬肉, 蘿蔔, 青豆-燒</small>	麻香凍腐雞 <small>凍豆腐, 雞肉, 玉米筍-煮</small>	脆炒時瓜 <small>鮮瓜, 木耳, 紅蘿蔔-煮</small>	標章蔬菜 海帶芽蛋花湯 <small>蔬菜, 雞蛋, 海帶芽</small>	6.5	2.5	2.1	2.5	8.0	8		
15	三	古早味油飯 <small>白米, 糯米, 香菇, 肉絲, 木耳, 紅蔥</small>	醬燒鮮魚排 <small>鮮魚排(X1)-燒</small>	海鮮花枝捲 <small>海鮮花枝捲(X2)-烤</small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 蒜-炒</small>	標章蔬菜 洋芋排骨湯 <small>洋芋, 湯排, 山藥, 大麥仁</small>	6.8	2.5	2.1	2.6	8.3	3		
16	四	白飯 <small>白米</small>	招牌炆豬肉 <small>豬肉, 筍片, 梅乾菜-燒</small>	筍香炒蛋 <small>雞蛋, 竹筍, 蔬菜-炒</small>	木耳豆芽菜 <small>豆芽菜, 木耳, 芹菜-炒</small>	有機蔬菜 枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜, 金針菇, 枸杞, 雞骨</small>	6.6	2.5	2.1	2.5	8.1	5		
17	五	胚芽飯 <small>白米, 胚芽米</small>	香酥無骨雞排 <small>去骨雞排(X1)-炸</small>	京醬三角油豆腐 <small>三角油豆腐, 鮑菇, 蔬菜-炒</small>	干絲海帶絲 <small>海帶絲, 干絲, 紅蘿蔔-炒</small>	標章蔬菜 酸辣湯 <small>豆腐, 竹筍, 鮮菇, 雞蛋, 木耳, 豬肉絲</small>	6.7	2.5	2.2	2.5	8.1	9		
20	一	白飯 <small>白米</small>	蒙古烤豬肉片 <small>豬肉, 高麗菜, 豆芽菜, 青蔥-炒</small>	蒜蓉醬大溪黑干 <small>大溪黑干, 蔬菜, 鮮菇-燒</small>	蒟蒻鮮瓜 <small>鮮瓜, 蒟蒻, 木耳-煮</small>	標章蔬菜 結頭菜雞湯 <small>結頭菜, 雞肉, 蔬菜, 枸杞</small>	6.5	2.4	2.2	2.5	8.0	3		
21	二	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	黃燜雞 <small>雞肉, 彩椒, 蔬菜-煮</small>	番茄豆腐蛋 <small>雞蛋, 番茄, 豆腐-炒</small>	木耳炒筍 <small>竹筍, 木耳, 金針菇-炒</small>	標章蔬菜 關東煮湯 <small>白蘿蔔, 油片, 鮮菇</small>	6.7	2.5	2.1	2.6	8.2	6		
22	三	卡邦尼萵菇螺旋麵 <small>螺旋麵, 玉米, 鮮菇, 豬肉, 蔬菜</small>	米麩醬燒豬排 <small>豬排(X1)-燒</small>	玉米可樂餅 <small>玉米可樂餅(X1)-烤</small>	炒花椰菜 <small>白花椰菜, 綠花椰菜, 紅蘿蔔-炒</small>	標章蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米, 雞蛋, 紅蘿蔔</small>	6.6	2.6	2.2	2.7	8.3	4		
23	四	紅扁豆飯 <small>白米, 紅扁豆</small>	香酥虱目魚排 <small>虱目魚排(X1)-炸</small>	宮保豆腸 <small>豆腸, 竹筍, 蔬菜, 花生-燒</small>	鮮菇玉米 <small>玉米, 鮮菇, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 海帶芽味噌湯 <small>豆腐, 海芽, 青蔥</small>	6.7	2.4	2.2	2.5	8.1	2		
~ ~ 光 復 節 補 假 一 日 ~ ~														
27	一	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	孜然燒雞 <small>雞肉, 蔬菜, 小黃瓜-燒</small>	回鍋肉 <small>豆干片, 豬肉, 蔬菜, 青蔥-炒</small>	芝麻黃豆芽 <small>黃豆芽, 紅蘿蔔, 海帶芽, 芝麻-炒</small>	標章蔬菜 鼎邊銚 <small>板條, 大白菜, 豬肉, 木耳, 金針</small>	6.7	2.5	2.1	2.5	8.2	2		
28	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉, 紅蘿蔔, 洋葱, 南瓜-煮</small>	海帶芽炒蛋 <small>雞蛋, 白蘿蔔, 蔬菜, 海帶芽-炒</small>	開陽高麗菜 <small>高麗菜, 木耳, 蝦米-炒</small>	標章蔬菜 番茄蛋花湯 <small>蔬菜, 雞蛋, 番茄</small>	6.7	2.4	2.2	2.4	8.1	2		
29	三	哨子醬拌麵 <small>麵, 番茄, 洋葱, 豆干丁, 豬絞肉</small>	秘製醬烤雞排 <small>雞排(X1)-烤</small>	香滷獅子頭 <small>獅子頭(X1), 蔬菜油</small>	腐皮白菜 <small>大白菜, 腐皮, 蔬菜-煮</small>	標章蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 豬肉, 冬菜, 鮮菇</small>	6.7	2.5	2.2	2.6	8.2	9		
30	四	蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥</small>	香酥豬排 <small>豬排(X1)-炸</small>	沙茶凍豆腐 <small>凍豆腐, 木耳, 蔬菜, 九層塔-煮</small>	花生海帶結 <small>海帶結, 白蘿蔔, 花生-煮</small>	有機蔬菜 竹筍雞湯 <small>竹筍, 雞肉, 鮮菇</small>	6.7	2.4	2.2	2.5	8.1	2		
31	五	白飯 <small>白米</small>	韓式泡菜雞 <small>雞肉, 大白菜, 金針菇-煮</small>	肉末四季豆炒蛋 <small>雞蛋, 四季豆, 豬絞肉-炒</small>	鮮瓜匯煮 <small>鮮瓜, 金針菇, 玉米筍-煮</small>	標章蔬菜 味噌小魚湯 <small>豆腐, 白蘿蔔, 小魚干</small>	6.8	2.4	2.2	2.6	8.2	8		



上將食品

清水高中素食 114 年 10 月

本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 **本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等,不適合其過敏體質者食用**
 © 服務專線: (02)2996-9305 傳真: (02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com 地址: 新北市新莊區幸福東路 86 號 © 營養師: 劉芸瑄(營養字第 009165 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯	水果	全穀類	豆蛋魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	蔬炒麵條 <small>飯條, 蔬菜-炒</small>	紅燒豆腸 <small>豆腸, 洋芋-塊</small>	韓式雙芽 <small>黃豆芽, 蔬菜, 海芽-炒</small>	豆皮白菜 <small>大白菜, 豆皮, 蔬菜-煮</small>	蘿蔔糕 X1 <small>蘿蔔糕 X1-煎</small>	薑炒番薯葉 <small>地瓜葉, 薑-炒</small>	蔬菜 鮮瓜素丸湯 <small>鮮瓜, 素丸-煮</small>		6.6	2.5	2.2	2.6	822
2	四	紫米飯 <small>白米, 紫米-蒸</small>	飄香四角腐 <small>四角腐-油</small>	鷹嘴豆 玉米彩丁 <small>玉米, 豆干, 蔬菜, 鷹嘴豆-煮</small>	絲瓜米苔目 <small>絲瓜, 米苔目, 香菇-煮</small>	紅絲炒筍 <small>竹筍, 蘿蔔, 蔬菜-炒</small>	炒芥藍菜 <small>芥藍菜-炒</small>	有機蔬菜 素若骨茶湯 <small>蘿蔔, 油片, 蔬菜-煮</small>	水果	6.7	2.4	2.2	2.4	812
3	五	紅藜小米飯 <small>白米, 小米-蒸</small>	香滷蘭花干 <small>蘭花干, 蔬菜-油</small>	菇炒高麗 <small>高麗菜, 鮮菇-炒</small>	炸天婦羅 <small>南瓜, 洋芋, 條豆-炸</small>	海帶干絲 <small>海帶絲, 豆干絲, 蔬菜-炒</small>	豆沙包 X1 <small>豆沙包 X1-蒸</small>	蔬菜 味噌豆腐湯 <small>豆腐, 鮮菇, 味噌-煮</small>		6.7	2.4	2.1	2.4	810
7	二	白飯 <small>白米-蒸</small>	鳳梨麵筋 <small>麵筋, 鳳梨, 木耳, 蔬菜-煮</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋, 蔬菜-炒</small>	和風凍豆腐 <small>凍腐, 小黃瓜, 蔬菜-煮</small>	彩椒萵苣 <small>萵苣, 彩椒-炒</small>	醬燒紫茄 <small>茄子-塊</small>	蔬菜 薑絲海芽湯 <small>蘿蔔, 海芽, 薑-煮</small>		6.8	2.5	2	2.5	826
8	三	海苔香鬆 炒飯 <small>白米, 香鬆, 玉米, 蔬菜-炒</small>	豆醬烤麩 <small>烤麩, 豆醬, 蔬菜-塊</small>	泰式 打拋素燥 <small>番茄, 豆干, 玉米-炒</small>	芹香豆芽 <small>豆芽菜, 芹菜, 蔬菜-炒</small>	洋芋薯辦 X2 <small>薯辦 X2-烤</small>	芝麻秋葵 <small>秋葵, 芝麻-煮</small>	蔬菜 大滷湯 <small>豆腐, 竹筍, 木耳-煮</small>		6.6	2.5	2.1	2.6	819
9	四	糙米飯 <small>白米, 糙米-蒸</small>	紹子豆腐 <small>豆腐, 蔬菜-煮</small>	鹽水毛豆 <small>毛豆莢-煮</small>	枸杞地瓜葉 <small>地瓜葉, 枸杞-炒</small>	金花燴鮮瓜 <small>鮮瓜, 金針花, 蔬菜-煮</small>	紫米珍珠丸 X1 <small>珍珠丸 X1-蒸</small>	有機蔬菜 番茄蔬菜湯 <small>番茄, 高麗菜, 蔬菜-煮</small>	水果	6.7	2.5	2.2	2.6	829
13	一	白飯 <small>白米-蒸</small>	糖醋麵腸 <small>麵腸, 鳳梨, 彩椒-煮</small>	塔香豆機片 <small>豆機片, 九層塔-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜, 蔬菜-煮</small>	芝麻牛蒡 <small>牛蒡, 芝麻-煮</small>	香干條豆 <small>條豆, 豆干, 豆酥-炒</small>	蔬菜 筍片金菇湯 <small>竹筍, 金針菇-煮</small>	水果	6.7	2.6	2.1	2.4	825
14	二	藜麥飯 <small>白米, 白藜麥-蒸</small>	滷豆包 <small>豆包-油</small>	醬香烤麩 <small>烤麩, 蘿蔔-塊</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜, 玉米筍-炒</small>	麻香素腰 <small>素腰花, 西芹-炒</small>	銀絲卷 X1 <small>小銀絲卷 X1-蒸</small>	蔬菜 枸杞青瓜湯 <small>青木瓜, 鮮菇, 枸杞-煮</small>		6.7	2.5	2.1	2.6	826
15	三	香菇油飯 <small>糯米, 白米, 香菇, 木耳-煮</small>	油腐關東煮 <small>油豆腐, 玉米, 蔬菜-煮</small>	爆炒干絲 <small>豆干絲, 蔬菜, 木耳-炒</small>	紅絲芥藍 <small>芥藍菜, 蘿蔔-炒</small>	炸 麻糬球 X1 <small>芝麻球 X1-炸</small>	豆豉苦瓜 <small>苦瓜, 豆豉-煮</small>	蔬菜 海芽味噌湯 <small>豆腐, 海芽, 味噌-煮</small>		6.6	2.4	2.2	2.6	814
16	四	薏仁飯 <small>白米, 薏仁-蒸</small>	咖哩豆腸 <small>豆腸, 洋芋, 蘿蔔-煮</small>	高麗粉絲 <small>粉絲, 高麗菜, 蔬菜-炒</small>	素淨竹筍 <small>竹筍, 素淨絲, 木耳-炒</small>	翠綠海茸 <small>海茸, 蔬菜-煮</small>	薯條 X4 <small>薯條 X4-烤</small>	有機蔬菜 結菜湯 <small>結頭菜, 油片-煮</small>	水果	6.7	2.5	2.2	2.6	829
17	五	胚芽飯 <small>白米, 胚芽-蒸</small>	素蔬菜捲 X1 <small>素蔬菜捲 X1-塊</small>	茄汁豆腐 <small>豆腐, 番茄-煮</small>	鮮瓜什錦 <small>鮮瓜, 蔬菜-煮</small>	蘋果酥捲 X1 <small>蘋果酥捲 X1-烤</small>	清甜玉米 <small>玉米, 豆醬, 毛豆-煮</small>	蔬菜 麵線糊 <small>麵線, 蔬菜, 金針菇-煮</small>		6.5	2.4	2.2	2.5	803
20	一	白飯 <small>白米-蒸</small>	炸醬豆包絲 <small>豆包, 黃豆芽, 小黃瓜-炒</small>	燒南瓜 <small>南瓜, 青豆-煮</small>	葷菇 彩椒黑干 <small>黑豆干, 鮮菇, 彩椒-炒</small>	五味醬紫茄 <small>茄子, 九層塔-煮</small>	木耳花椰 <small>花椰菜, 木耳-炒</small>	蔬菜 玉米關東湯 <small>蘿蔔, 海苔, 玉米-煮</small>	水果	6.7	2.4	2.1	2.4	810
21	二	燕麥飯 <small>白米, 燕麥-蒸</small>	泡菜凍腐 <small>凍豆腐, 白菜, 蔬菜-煮</small>	三杯脆海菜 <small>脆海菜, 蔬菜-炒</small>	麵輪冬瓜 <small>冬瓜, 麵輪, 枸杞-煮</small>	蒸餃 X1 <small>素水餃 X1-蒸</small>	炒萵苣 <small>萵苣-炒</small>	蔬菜 藥膳洋芋湯 <small>洋芋, 薏仁, 鮮菇-煮</small>		6.8	2.5	2	2.6	831
22	三	番茄 義大利麵 <small>麵, 番茄, 蔬菜-炒</small>	炸洋芋排 X1 <small>洋芋切片 X1-炸</small>	清炒高麗 <small>高麗菜, 蘿蔔-炒</small>	黑糖 小饅頭 X1 <small>黑糖小饅頭 X1-蒸</small>	鮮蔬彩丁 <small>結頭菜, 蔬菜-煮</small>	芹炒素肚 <small>素肚, 芹菜-炒</small>	蔬菜 金花竹筍湯 <small>竹筍, 金針花, 蔬菜-煮</small>		6.6	2.6	2.1	2.4	818
23	四	紅扁豆飯 <small>白米, 紅扁豆-蒸</small>	醬燒油腐 <small>油豆腐, 蔬菜-塊</small>	素蒟蒻花捲 X1 <small>素蒟蒻花捲 X1-塊</small>	齋香蓮藕 <small>蓮藕, 木耳, 毛豆-炒</small>	山藥球 X1 <small>山藥球 X1-烤</small>	海根三色 <small>海帶根, 蔬菜-炒</small>	有機蔬菜 南瓜湯 <small>南瓜, 蔬菜-煮</small>	水果	6.7	2.5	2.1	2.5	822
27	一	白飯 <small>白米-蒸</small>	堅果 白玉烤麩 <small>蘿蔔, 烤麩, 堅果-煮</small>	滷香四角 <small>四角腐-油</small>	脆炒芽菜 <small>豆芽菜, 蔬菜-炒</small>	干絲龍鬚 <small>龍鬚菜, 豆干絲-炒</small>	烤薯辦 X2 <small>薯辦 X2-烤</small>	蔬菜 大醬湯 <small>豆腐, 鮑菇, 高麗菜-煮</small>	水果	6.7	2.4	2.2	2.4	812
28	二	雙色芝麻飯 <small>白米, 黑芝麻, 白芝麻-蒸</small>	蜜汁 五香豆干 <small>豆干 X2-油</small>	宮保豆腸 <small>豆腸, 彩椒, 花生-煮</small>	紅豆金粟 X1 <small>紅豆金粟 X1-烤</small>	素淨燒瓜 <small>鮮瓜, 素淨絲, 木耳-煮</small>	香椿 雜菜粉絲 <small>粉條, 豆芽, 蔬菜, 香椿醬-炒</small>	蔬菜 羅宋湯 <small>番茄, 高麗菜, 芹菜-煮</small>		6.7	2.5	2	2.5	819
29	三	素沙茶 炒飯 <small>白米, 鮑菇, 玉米, 蘿蔔-炒</small>	咖哩百頁 <small>洋芋, 百頁, 蔬菜-煮</small>	蔬炒年糕 <small>年糕, 高麗, 鮮菇-炒</small>	烤素鍋貼 X1 <small>素鍋貼 X1-烤</small>	打拋醬苦瓜 <small>苦瓜, 番茄, 蔬菜, 九層塔-塊</small>	糯米椒干片 <small>豆干, 糯米椒-炒</small>	蔬菜 蘿蔔丸子湯 <small>蘿蔔, 素丸-煮</small>		6.6	2.5	2.1	2.4	810
30	四	蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥-蒸</small>	豆瓣嫩腐 <small>豆腐, 蔬菜-煮</small>	紅燒素 什錦燒 X1 <small>素什錦燒 X1, 大白菜-煮</small>	枸杞芥藍 <small>芥藍菜, 枸杞-炒</small>	皮絲豆苗 <small>油片絲, 豆苗-炒</small>	清香毛豆莢 <small>毛豆莢-煮</small>	有機蔬菜 榨菜粉絲湯 <small>榨菜, 粉絲, 冬菜-煮</small>	水果	6.8	2.4	2.2	2.6	828
31	五	五穀飯 <small>白米, 五穀米-蒸</small>	壽喜燒凍腐 <small>凍豆腐, 筍絲, 蔬菜-煮</small>	木須竹筍 <small>竹筍, 木耳, 鮑菇-炒</small>	干絲條豆 <small>條豆, 干絲-炒</small>	蔬炒花椰 <small>花椰菜, 蘿蔔-炒</small>	炸豆沙捲 X1 <small>豆沙捲 X1-炸</small>	蔬菜 鮮瓜湯 <small>鮮瓜, 鮮菇, 蔬菜-煮</small>	豆奶	6.7	2.5	2.1	2.6	826

◆本菜單由營養師開立, 並經由學校老師審核、依意見做修改及調整, 部份菜名為避開葷食所用字樣而改以諧音字代替(如"肉"字以"若"字呈現等), 再請師生放心用餐。



本公司全部使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，本校未使用福壽螺污染食品 營養師：許坤直(營養字第012348號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	間食	全數 總價	豆 類	蔬 菜	油 類	糖 類	熱 量
1	三	粉紅醬 草菇麵 <small>麵條+豬肉+蒜+洋蔥+玉米</small>	酥脆豬排 <small>豬排(X1)-炸</small>	海鮮卷 <small>海鮮卷(X2)-烤</small>	香菇高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒</small>	履歷 蔬菜	蘑菇濃湯 <small>玉米+雞蛋+蘑菇+紅蘿蔔</small>		6.6	2.4	2.5	2.3		808
2	四	白飯 <small>白米</small>	蜂蜜咖哩雞 <small>雞肉+洋蔥+紅蘿蔔+馬鈴薯+蜂蜜-煮</small>	油豆腐佃煮 <small>油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	塔香海草 <small>海草+芹菜+九層塔-炒</small>	有機 蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+豬大骨+豆皮</small>	水果	6.5	2.4	2.5	2.4		806
3	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	紐奧良豬肉柳 <small>豬肉柳+綠豆芽+蔥-炒</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米+紅蘿蔔-炒</small>	木耳白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	履歷 蔬菜	柴魚片味噌湯 <small>豆腐+海草+柴魚片</small>		6.4	2.5	2.4	2.5		808
~中秋節放假一天~														
7	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	奶香蘑菇雞 <small>雞肉+洋蔥+馬鈴薯+蘑菇-煮</small>	毛豆紅仁蒸蛋 <small>雞蛋+毛豆+紅蘿蔔-蒸</small>	脆炒高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	履歷 蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜+豬大骨+玉米</small>		6.3	2.4	2.5	2.6		801
8	三	什錦 蛋炒飯 <small>白米+高麗菜+雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔</small>	脆皮豬排 <small>豬排(X1)-炸</small>	鮮肉餡餅 <small>餡餅(X2)-烤</small>	玉筍花椰菜 <small>花椰菜+玉米筍+紅蘿蔔-炒</small>	履歷 蔬菜	海帶 香菇雞湯 <small>海帶+雞骨+香菇</small>		6.4	2.7	2.4	2.3		814
9	四	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	塔香三杯雞 <small>雞肉+香鮑菇+九層塔-炒</small>	滷味拼盤 <small>油豆腐+海帶+紅蘿蔔+玉米筍-油</small>	韭香豆芽菜 <small>豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒</small>	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋+金針菇</small>	水果	6.5	2.5	2.3	2.4		808
~雙十節放假一天~														
13	一	紅藜飯 <small>白米+紅藜米</small>	日式壽喜燒豬肉 <small>豬肉+洋蔥+金針菇-煮</small>	翡翠炒蛋 <small>雞蛋+綠色蔬菜+紅蘿蔔-炒</small>	清炒時瓜 <small>鮮瓜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	履歷 蔬菜	高山金針湯 <small>金針菇+豬大骨+油片麵</small>	水果	6.2	2.7	2.4	2.3		800
14	二	小米飯 <small>白米+小米</small>	泰式椒麻雞 <small>雞肉(X3)+洋蔥+蕃茄-燒</small>	濃湯煨豆腐 <small>板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔+蘑菇-煮</small>	金菇三絲 <small>海帶絲+金針菇+時蔬-炒</small>	履歷 蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨+海帶+芹菜</small>		6.3	2.5	2.5	2.5		804
15	三	台式 醃醬麵 <small>麵條+豆干+豬絞肉+香菇+毛豆</small>	鐵路豬排 <small>豬排(X1)-燒</small>	珍珠丸 <small>珍珠丸(X2)-蒸</small>	肉絲竹筍 <small>竹筍+豬肉絲+香菇-炒</small>	履歷 蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>		6.2	2.5	2.6	2.7		808
16	四	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	椒鹽虱目魚排 <small>虱目魚排(X1)-炸</small>	肉燥干丁 <small>豆干+豬絞肉+洋蔥+毛豆-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	有機 蔬菜	味噌金菇湯 <small>海帶芽+金針菇+洋蔥+豆皮</small>	水果	6.5	2.5	2.3	2.4		808
17	五	白飯 <small>白米</small>	香濃咖哩豬 <small>豬肉柳+洋蔥+紅蘿蔔+馬鈴薯-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	清炒花椰菜 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	履歷 蔬菜	高麗菜雞湯 <small>高麗菜+雞骨+香菇+蕃茄</small>		6.5	2.4	2.3	2.5		805
20	一	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	香烤雞排 <small>雞排(X1)-烤</small>	雙色炒蛋 <small>雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-炒</small>	豬肉白菜 <small>大白菜+竹筍+豬肉絲-煮</small>	履歷 蔬菜	味噌豚骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨+冰豆腐</small>	水果	6.5	2.6	2.4	2.4		818
21	二	白飯 <small>白米</small>	蒜泥豬肉片 <small>豬肉片+洋蔥+小黃瓜-煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+豬絞肉+洋蔥-煮</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔+雞肉+香菇-煮</small>	履歷 蔬菜	昆布雞湯 <small>昆布+雞骨+香鮑菇</small>		6.4	2.5	2.2	2.5		803
22	三	起司奶醬 海陸麵 <small>麵條+雞肉+蝦仁+玉米+紅蘿蔔+起司</small>	香烤雞肉捲 <small>雞肉捲(X1)-烤</small>	可樂餅 <small>可樂餅(X1)-炸</small>	清炒高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	履歷 蔬菜	西式濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+蘑菇+玉米</small>		6.6	2.4	2.5	2.3		808
23	四	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	可樂滷豬肉 <small>豬肉塊+豆干+紅蘿蔔-煮</small>	燒烤醬豆包 <small>豆包(X1)+香菇+蔥-燒</small>	麻油黃豆芽 <small>黃豆芽+海帶芽+芹菜-炒</small>	有機 蔬菜	筍絲 香菇雞湯 <small>竹筍+雞骨+香菇</small>	水果	6.5	2.5	2.3	2.5		813
~光復節放假一天~														
27	一	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	羅勒青醬雞 <small>雞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋+魚板+玉米+蔥-蒸</small>	川耳鮮瓜 <small>鮮瓜+川耳+香鮑菇-煮</small>	履歷 蔬菜	高麗菜 排骨湯 <small>高麗菜+豬大骨+紅蘿蔔</small>	水果	6.3	2.5	2.3	2.6		803
28	二	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	咖哩豬肉片 <small>豬肉片+洋蔥+紅蘿蔔+馬鈴薯-煮</small>	香滷 四方油豆腐 <small>四方油豆腐(X1)+玉米+毛豆-油</small>	香菇白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-炒</small>	履歷 蔬菜	味噌蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+金針菇</small>		6.3	2.5	2.3	2.6		803
29	三	照燒醬 豬肉炒飯 <small>白米+高麗菜+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔</small>	香酥雞排 <small>雞排(X1)-炸</small>	豬肉燒賣 <small>豬肉燒賣(X2)-蒸</small>	豆干 海帶根 <small>海帶根+豆干+紅蘿蔔-炒</small>	履歷 蔬菜	金菇排骨湯 <small>金針菇+豬大骨+白蘿蔔</small>		6.5	2.5	2.3	2.4		808
30	四	小米飯 <small>白米+小米</small>	醬燒鮮魚排 <small>生鮮魚排(X1)-炒</small>	菜脯洋蔥炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔+蔥+菜脯-炒</small>	碧綠花椰菜 <small>綠花椰+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	有機 蔬菜	冬瓜大麥湯 <small>冬瓜+雞骨+大麥</small>	水果	6.3	2.6	2.3	2.6		811
31	五	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	古早味瓜仔雞 <small>雞肉+冬瓜+花瓜-煮</small>	大溪黑豆干 <small>黑豆干+香鮑菇+玉米筍-炒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+時蔬+木耳-炒</small>	履歷 蔬菜	油豆腐 鮮蔬湯 <small>油豆腐+竹筍+紅蘿蔔+豬大骨</small>	三章 豆漿	6.3	2.6	2.5	2.4		807

本菜單含有甲級麵粉及其製品、芭蕉及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及其製品、牛奶及其製品、燕麥及其製品、不適於兒童體質者食用
 ◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那麼吃多少呢？三份蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大囉！