

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附品	公費 標準 (元)	主菜 內用 (元)	副菜 內用 (元)	蔬菜 內用 (元)	湯品 內用 (元)	水果 內用 (元)	其他 內用 (元)	總價 (元)
1	一	胚芽飯	茄香燉豬 祥圓豬肉+番茄+時蔬-燉	★鹹酥雞x3 雞肉-炸	蒜香高麗 高麗菜+蒜+時蔬-煮	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮	水果	6.5	3.0	2.0	3.0	1.0			925
2	二	蔥油雞絲拌飯	蘿蔔燒雞 洽富雞肉+蘿蔔+豆干+時蔬-燒	◎醬燒獅子頭x1 獅子頭-煮	奶香豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	金針鮮菇湯 金針+豬肉+菇+時蔬-煮		6.2	3.0	1.9	2.8				833
3	三	有機飯	筍香豬柳 祥圓豬肉+筍+時蔬-燒	香烤雞排x1 雞排-烤	枸杞花椰 花椰菜+枸杞+時蔬-煮	有機蔬菜	榨菜雞湯 榨菜+雞肉-煮	水果	6.2	3.0	2.0	2.8	1.0			895
4	四	糙米飯	★香酥魚排x1 魚排-炸	玉米炒蛋 玉米+蛋-炒	油片鮮筍 筍+油片+時蔬-煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓-煮		6.4	2.8	2.0	3.0				843
5	五	五穀飯	立冬麻油豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+薑+時蔬-煮	沙茶炒豆皮 豆皮+時蔬-炒	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	蔬菜	海味羹湯 魚+時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	2.9				846
8	一	燕麥飯	咖哩雞 洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎香酥玉米餅x1 玉米餅-炸	香炒白菜 大白菜+時蔬-炒	蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+豬肉+薑-煮	水果	6.5	2.8	2.0	3.0	1.0			910
9	二	薏仁飯	薑汁燒肉 祥圓豬肉+時蔬-燒	檸檬烤雞翅x1 雞翅-烤	芝香白玉 白蘿蔔+時蔬-煮	蔬菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮		6.2	3.0	1.9	2.8				833
10	三	有機飯	雞肉筑前煮 洽富雞肉+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋-炒	干丁玉米 玉米+豆干+時蔬-煮	有機蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜+時蔬-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.8	1.0			901
11	四	蠔油拌麵	五香雞排x1 洽富雞排-油	◎豬肉餡餅x1 豬肉餡餅-烤	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	金菇雞湯 金針菇+雞肉+時蔬-煮		6.4	3.0	1.9	2.8				847
12	五	小米飯	蔥油雞 洽富雞肉+蔥+時蔬-煮	滷味拼盤 蘿蔔+麵輪+鵝蛋+黃豆+時蔬-油	芝香海結 海帶結+芝麻+時蔬-煮	蔬菜	紅豆西米露 紅豆+西谷米-煮		6.4	2.8	2.0	2.8				834

~~ 校慶補假一日 ~~

16	二	燕麥飯	梅子燒雞 洽富雞肉+梅+時蔬-燒	◎綜合滷味 甜條+豆干+肉羹+九層塔-炒	雞絲鮮瓜 瓜+雞肉+時蔬-煮	蔬菜	花生湯圓 花生+湯圓-煮		6.5	3.0	2.0	2.8				856
17	三	有機飯	鐵板甜蔥豬 祥圓豬肉+洋蔥+時蔬-炒	蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	鮮菇高麗 高麗菜+菇-炒	有機蔬菜	小魚海芽湯 小魚干+海芽+薑-煮	水果	6.2	2.8	2.0	2.7	1.0			876
18	四	招牌油飯	香滷豬排x1 祥圓豬排-油	茶香滷蛋x1 水煮蛋-油	玉筍花椰 花椰菜+玉筍-炒	有機蔬菜	藥膳豬肉湯 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	水果	6.5	3.0	1.9	3.0	1.0			923
19	五	胚芽飯	椰香豬 祥圓豬肉+時蔬-煮	★◎麥克雞塊x2 雞塊-炸	木耳白菜 大白菜+木耳+時蔬-煮	蔬菜	筍片雞湯 筍+雞肉-煮		6.4	2.8	2.0	3.0				843
22	一	五穀飯	沙茶嫩雞 洽富雞肉+時蔬-炒	◎鍋貼x2 鍋貼-烤	芹香海絲 海帶絲+時蔬-炒	蔬菜	鮮瓜排骨湯 瓜+豬肉+時蔬-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.9	1.0			906
23	二	蕃茄肉醬義大利麵	香烤雞翅x1 洽富三節翅-烤	馬鈴薯辦x3 馬鈴薯辦-烤	義式炒菇 菇+瓜+時蔬-炒	蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+時蔬-煮		6.6	3.0	1.9	2.8				861
24	三	有機飯	蜜汁雞丁 洽富雞肉+時蔬+花生-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥+蛋-炒	鮮炒脆瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌柴魚湯 味噌+柴魚片+豆腐+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0			894
25	四	燕麥飯	香芋燒肉 祥圓豬肉+芋頭+時蔬-燒	★卡拉雞排x1 雞排-炸	脆炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	◎黑糖QQ飲 黑糖+脆圓-煮		6.4	3.0	2.0	3.0				858
26	五	胚芽飯	蠔油燉雞 洽富雞肉+白菜+時蔬-燉	咖哩豆腐煲 豆腐+豬肉+時蔬-煮	清爽脆筍 筍+時蔬-煮	蔬菜	米粉湯 米粉+豬肉+時蔬-煮		6.6	2.8	2.0	2.8				848
29	一	薏仁飯	奶香燉雞 洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-燉	豆干炒肉絲 豆干+豬肉+時蔬-炒	茄汁寬粉 蕃茄+寬粉+時蔬-煮	蔬菜	結頭菜豬肉湯 結頭菜+豬肉+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0			894
30	二	糙米飯	蜜番薯燒豬 祥圓豬肉+地瓜+時蔬-燒	蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	蔬菜	◎珍珠奶飲 粉圓-煮		6.6	2.8	1.9	2.7				841

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※

星期 及 其 類 次	星期 及 海 鮮 次	主菜種類(次/月)		主菜食材特性(次/月)		副菜食材分析(次/月)			其他分析(次/月)	
		豬肉 次	雞肉 次	新鮮食材 次	調理食品 次	加工食品		油炸 品 次	甜湯 次	
						魚、肉類 次	其他 次			
0	1	10	11	21	1	5	1	6	5	



每年11月的第四個星期四是美國的感恩節，感恩節這天是親朋好友相聚共享傳統美食，對生活中美好事物表達感謝的重要節日。美國感恩節的經典菜色以北美當地原生食物為主，包括火雞、蔓越莓醬與馬鈴薯泥。新鮮的蔓越莓除了維生素B及C，還有鐵、碘、錳、銅等礦物質，以及多種植化素，如類黃酮、兒茶素，以及A型前花青素。要特別注意的是，市售蔓越莓果乾、果汁多半有添加蔗糖，食用時別忘了注意份量與營養成份標示，以免攝取過多熱量~

資料來源: 美國在台協會 AIT、健康醫學院



重要公告

本公司全面使用

「國產肉品」