



日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯品	水果	全穀類 糧穀 (份)	豆及蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂及堅 果種子類 (份)	熱量 (kcal)
11月2日	一	小米飯 白米、糙米、小米	番茄豆腐 番茄、豆腐	四喜烤魷 烤魷、菇、木耳	素燒賣*2 素燒賣	產銷履歷青菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、包心白菜		3.8	2.4	1.2	2.3	588
11月3日	二	糙米飯 白米、糙米	咖哩豆腸 豆腸、馬鈴薯	海結滷素茶鵝 素茶鵝*1、海帶結	金沙杏鮑菇 鹹蛋*、杏鮑菇	有機青菜	蘿蔔湯 紅白蘿蔔	豆漿	3.2	2.5	1.8	2.4	682
11月4日	三	金黃義大利麵 筆管麵、南瓜	小黃瓜炒素雞 素雞、小黃瓜	塔香黃豆干 黃豆干、九層塔	蒸地瓜*1 地瓜	產銷履歷青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、高麗菜		3.7	2.1	2.1	2.4	587
11月5日	四	薏仁飯 白米、糙米、洋薏仁	◎素白帶魚*1 素白帶魚	銀芽豆包 豆包、綠豆芽	枸杞紅鳳菜 紅鳳菜	產銷履歷青菜	三絲豆腐羹 豆腐、木耳絲	水果	3.0	2.2	2.1	2.5	608
11月6日	五	麥片飯 白米、糙米、麥片*	香菇滷豆皮結 豆皮結、香菇	泡菜凍腐 凍豆腐、大白菜	雙色花椰 青白花菜	產銷履歷青菜	燒仙草 仙草、紅豆		3.8	2.5	1.9	2.3	638
11月9日	一	紅藜麥飯 白米、糙米、紅藜麥	客家小炒 豆干、芹菜	古早味蒸蛋 蛋*	地瓜葉 地瓜葉	產銷履歷青菜	百菇湯 鴻喜菇、金針菇		3.0	2.6	2.0	2.3	572
11月10日	二	糙米飯 白米、糙米	麻婆豆腐 板豆腐、玉米粒	西芹素肚 素肚、西洋芹	鴻喜菇秋葵 秋葵、鴻喜菇	有機青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞	豆漿	3.1	2.1	1.9	2.3	642
11月11日	三	珍菇拌飯 白米、糙米、菇	芹香黃豆干 黃豆干、芹菜	玉米烤魷 烤魷、玉米粒	紅棗南瓜 南瓜、紅棗	產銷履歷青菜	味噌油腐湯 油豆腐、海帶芽		4.1	2.2	1.2	2.3	597
11月12日	四	地瓜飯 白米、糙米、地瓜	鳳梨燒豆包 豆包、鳳梨	◎素避風塘炸豆腐 板豆腐、豆酥	沙茶海根 海帶根、菇	產銷履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯	水果	3.3	2.3	1.5	2.5	626
11月13日	五	胚芽飯 白米、糙米、胚芽米	芋頭燒麵腸 麵腸、芋頭	彩椒素雞 素雞、彩椒	什錦燴黃瓜 大黃瓜、木耳	產銷履歷青菜	素肉羹湯 白蘿蔔、素肉羹		3.7	2.4	1.9	2.3	602
11月16日	一	麥片飯 白米、糙米、麥片*	壽喜燒油豆腐 油豆腐、菇	五更什錦 凍豆腐、酸菜	彩蔬甜條 素甜不辣、小黃瓜	產銷履歷青菜	鼎邊銼 板條、乾金針		3.2	2.7	1.5	2.3	581
11月17日	二	薏仁飯 白米、糙米、洋薏仁	豉汁豆包 豆包、豆豉	瓜仔千丁 豆干、花瓜	山藥百匯 山藥、青花菜	有機青菜	蕃茄黃芽湯 蕃茄、黃豆芽		3.5	2.7	1.9	2.3	611
11月18日	三	素沙茶炒麵 刀削麵、豆皮	鮮菇燒豆腸 豆腸、菇	菜脯炒蛋 蛋*、菜脯	芋泥包*1 芋泥包	產銷履歷青菜	黃瓜香菇湯 大黃瓜、香菇		3.0	2.0	1.6	2.4	516
11月19日	四	芝麻飯 白米、糙米、黑芝麻	◎梅汁香酥豆腐 豆腐、地瓜、紫蘇梅	小黃瓜炒麵腸 小黃瓜、麵腸	紅燒茄子 茄子	產銷履歷青菜	海芽金針湯 海帶芽、金針菇	水果	3.4	2.7	1.7	2.5	663
11月20日	五	紅藜麥飯 白米、糙米、紅藜麥	芹香蘭花干 蘭花干、芹菜	彩椒素雞 素雞、彩椒	清炒高麗菜 高麗菜、菇	產銷履歷青菜	酸辣湯 板豆腐、木耳	豆漿	3.0	2.3	1.9	2.3	656
11月23日	一	小米飯 白米、糙米、小米	杏鮑菇炒豆腸 豆腸、杏鮑菇	筍乾滷麵輪 麵輪、筍乾	黑胡椒毛豆莢 毛豆莢	產銷履歷青菜	肉骨茶 高麗菜、菇		3.0	2.4	1.6	2.4	552
11月24日	二	香鬆糙米飯 白米、糙米、海苔素香鬆	青醬野菇豆腐 豆腐、彩椒	三杯素肚 素肚、杏鮑菇	玉米毛豆 玉米粒、毛豆仁	有機青菜	昆布金針湯 海帶片、金針菇		3.5	2.6	1.3	2.3	587
11月25日	三	紫米飯 白米、糙米、紫米	◎和風照燒排x1 和風照燒排	青椒炒豆包 豆包、青椒	脆炒銀芽 綠豆芽、芹菜	產銷履歷青菜	四神湯 馬鈴薯、洋薏仁		3.5	2.8	1.5	2.3	607
11月26日	四	胚芽飯 白米、糙米、胚芽米	南瓜蔬菜咖哩 油豆腐、南瓜	海結滷蛋 滷蛋*1、海帶結	鮮蔬炒寬粉 寬粉、高麗菜	產銷履歷青菜	冬瓜湯 冬瓜	水果	3.8	2.4	1.4	2.3	651
11月27日	五	燕麥飯 白米、糙米、燕麥*	小瓜炒素雞 素雞、小黃瓜	味噌燒凍豆腐 凍豆腐、白蘿蔔	鮮菇青花菜 青花菜、白果	產銷履歷青菜	紅豆西米露 紅豆、西谷米		4.4	2.1	1.8	2.3	648
11月30日	一	紅藜麥飯 白米、糙米、紅藜麥	紅燒豆腐 板豆腐、彩椒	和風蒸蛋 蛋*、玉米粒	素燥冬瓜 冬瓜、素絞肉	產銷履歷青菜	田園蔬菜湯 高麗菜、番茄		3.0	2.0	2.0	2.3	523

★ 本校午餐使用的蛋品廠商為臺南蛋品股份有限公司。

★雞蛋、豆製品為過敏原食品，過敏體質者須注意。◎表本菜色為油炸品。