



週次	星 期 一	星 期 二	星 期 三	星 期 四	星 期 五
	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
第一週	燕麥飯 南瓜炒蛋 豆干雙煲 季節時蔬 麵線糊	大麥仁飯(台式辦桌料理) 蒜泥白肉 焗烤白菜 季節時蔬 魷魚蒜湯△	白飯 腰果燒雞丁 鮮瓜燴貢丸 季節時蔬 味噌魚丁湯	多穀飯 烘烤雞翅 打拋肉片 季節時蔬 海味蛋花湯◆	古早味炒麵 ◎椒鹽雞腿 什錦海鮮羹△ 季節時蔬◆ 紅豆紫米湯
	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
第二週	五穀飯 香鬆蒸蛋 黑干拼盤 季節時蔬 田園濃湯	糙米飯◆ 蒜香豬排 鹽水什錦 *季節時蔬 冬瓜排骨湯△	白飯 蘑菇肉片 鮮瓜蛋豆腐 季節時蔬◆ 結頭燉雞湯	燕麥飯 ◎風沙魚丁 肉燥滷蛋 玉米拌時蔬 什錦火鍋湯△	五目炊飯 親子丼 關東煮 季節時蔬◆ 味噌蛋花湯
	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日
第三週	燕麥飯 蒙古燴炒△ 番茄炒蛋 季節時蔬 蘿蔔貢丸湯	多穀飯 咖哩燒肉 青花翅小腿 季節時蔬 雪花菇菇湯	白飯 蒲燒魚 鴨片白菜羹 季節時蔬 清燉冬瓜湯△	糙米飯◆ 烘烤雞排 結頭什錦煲 季節時蔬 大醬湯	日式炒麵 ◎海苔鹽酥雞 海味炒蛋 季節時蔬◆ 麥香珍奶
	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日
第四週	五穀飯 滷蛋拼盤 鐵板干片 季節時蔬 *客家鹹湯△	糙米飯◆ 蔥燒排骨 玉米絞肉 季節時蔬 日式蔬菜湯	白飯 三杯雞 針相大白 季節時蔬 人蔘雞湯△	燕麥飯 壽喜燒肉 莎莎洋芋 季節時蔬 玉米濃湯	咖哩肉絲炒飯 ◎卡啦大雞腿 沙嗲豆干 季節時蔬◆ 肉骨茶湯△
	11月30日				
第五週	燕麥飯 奶香洋芋炒蛋 燥香細腐 季節時蔬◆△ 日式豆腐湯	*本月使用蝦皮的菜色 △標示為使用在地食材 ◆標示為使用有機食材 ◎標示為油炸			

※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※※

※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※ *標示為含蝦皮之菜色

昱品美食股份有限公司

午餐食譜數量設計表 115年 11月菜單 第一週

單位:公克

生鮮含骨廢棄率

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析	
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		
11月2日週一	燕麥飯	白米	75	南瓜炒蛋	蛋	28	豆干雙煲	四方干	55	季節時蔬	深綠時蔬	100	麵線糊	紅麵線	10	熱量(大卡) 694.0 全穀雜糧類(份) 5.65 豆魚蛋肉類(份) 2.08 蔬菜(份) 1.58 油脂與堅果類(份) 2.3 水果(份) 0	
		燕麥	20		南瓜	30		米血丁	5		雞肉	3		木耳	3		
					木耳	2		毛豆仁	1		胡蘿蔔	5		大白菜	40		
					胡蘿蔔	3								胡蘿蔔	5		
														蛋	4		
11月3日週二	麥仁飯(台式辦桌料理)	白米	90	蒜泥白肉	豬肉	55	焗烤白菜	大白菜	50	季節時蔬	深綠時蔬	100	鮑魚蒜湯△	竹筍	35	熱量(大卡) 710.9 全穀雜糧類(份) 5.55 豆魚蛋肉類(份) 2.06 蔬菜(份) 2.21 油脂與堅果類(份) 2.5 水果(份) 0	
		大麥仁	20		洋蔥	10		雞肉	6		鴻喜菇	3		鮑魚	6		
								洋蔥	10					香菇	5		
								香菇	5					排骨	8		
								胡蘿蔔	3					(廢棄率50%)			
								乳酪絲	適量								
11月4日週三	白飯	白米	110	腰果燒雞丁	骨腿丁	75	鮮瓜燴貢丸	鮮瓜	70	季節時蔬	深綠時蔬	100	味噌魚丁湯	豆腐	25	熱量(大卡) 704.2 全穀雜糧類(份) 5.67 豆魚蛋肉類(份) 2.02 蔬菜(份) 1.93 油脂與堅果類(份) 2.4 水果(份) 0	
					(廢棄率35%)			貢丸	3		柴魚片	0.5		洋蔥	15		
					馬鈴薯	15		木耳	2					魚	20		
					腰果	2		胡蘿蔔	3					(包冰率30%)			
					甜椒	3											
11月5日週四	多穀飯	白米	20	烘烤雞翅	雞翅	72	打拋肉片	豬肉	25	季節時蔬	季節時蔬	100	海味蛋花湯◆	海芽	1	熱量(大卡) 686.1 全穀雜糧類(份) 5.50 豆魚蛋肉類(份) 2.06 蔬菜(份) 1.55 油脂與堅果類(份) 2.4 水果(份) 0	
		多穀米	90		(廢棄率35%)			洋蔥	30		胡蘿蔔	2		蛋	8		
								番茄	15		木耳	1		排骨	2		
														(廢棄率50%)			
														金針菇	6		
11月6日週五	古早味炒麵	麵	100	椒鹽雞腿	雞腿	80	什錦海鮮羹△	板豆腐	40	季節時蔬◆	深綠時蔬	100	紅豆紫米湯	紅豆	10	熱量(大卡) 715.1 全穀雜糧類(份) 5.80 豆魚蛋肉類(份) 2.11 蔬菜(份) 1.69 油脂與堅果類(份) 2.4 水果(份) 0	
		洋蔥	15		(廢棄率40%)			大白菜	25		胡蘿蔔	2		紫米	5		
		綠豆芽	20					胡蘿蔔	3		玉米粒	6					
		三色丁	3					木耳	1								
		木耳	3					蝦仁	5								
		鮑魚	5					蟬味絲	1								
		豬肉	5														

初級加工品(非基改)
在地

有機蔬菜

****所有豬肉均使用臺灣豬肉****

昱品美食股份有限公司

午餐食譜數量設計表 115年 11月菜單 第二週

單位:公克

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析	
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		
11月9日週一	五穀飯	白米	75	香鬆蒸蛋	蛋	40	黑干拼盤	黑干	65	季節時蔬	深綠時蔬	110	田園濃湯	馬鈴薯	30	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	689.2 5.58 2.05 1.45 2.4 0
		五穀米	20		香鬆	0.5		蘿蔔糕	25		胡蘿蔔	3		蛋	8		
								杏鮑菇	10		鴻喜菇	6		洋蔥	10		
														白花椰菜	6		
11月10日週二	糙米飯◆	白米	90	蒜香豬排	豬肉	65	鹽水什錦	雞丁	20	*季節時蔬	季節時蔬	100	冬瓜排骨湯△	冬瓜	40	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	699.4 5.50 2.08 1.84 2.5 0
		糙米	20					(廢棄率35%)			胡蘿蔔	2		排骨	10		
								竹筍	20		木耳	2		(廢棄率50%)			
								青花菜	20								
								貢丸	5								
11月11日週三	白飯	白米	110	蘑菇肉片	豬肉	50	鮮瓜蛋豆腐	大黃瓜	40	季節時蔬◆	深綠時蔬	100	結頭燉雞湯	結頭菜	35	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	705.7 5.50 2.08 2.28 2.4 0
					香菇	6		木耳	1		胡蘿蔔	2		雞丁	15		
					胡蘿蔔	8		胡蘿蔔	2		金針菇	6		(廢棄率35%)			
					洋蔥	25		豆腐	25								
					番茄	3		蛋	5								
11月12日週四	燕麥飯	白米	90	◎風沙魚丁	魚	40	肉燥滷蛋	白煮蛋	55	玉米拌時蔬	深綠時蔬	100	什錦火鍋湯△	大白菜	35	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	693.7 5.57 2.04 1.52 2.5 0
		燕麥	20		(包冰率30%)			豬肉	5		胡蘿蔔	2		金針菇	10		
					蔥	0.5		洋蔥	5		玉米粒	6		排骨	3		
					蒜	0.5								(廢棄率50%)			
														黑輪	2		
11月13日週五	五目炊飯	白米	100	親子丼	骨腿丁	100	關東煮	白蘿蔔	40	季節時蔬◆	深綠時蔬	100	味噌蛋花湯	豆腐	25	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	704.4 5.59 2.26 1.6 2.3 0
		雞肉	10		(廢棄率35%)			火鍋料	5		香菇	2		排骨	6		
		竹筍	15		洋蔥	15		玉米	8					(廢棄率35%)			
		栗子	5		高麗菜	15		海帶	5					洋蔥	5		
		胡蘿蔔	3		毛豆仁	3								蛋	8		
		木耳	2		蛋	8											

初級加工品(非基改)
在地

有機蔬菜

****所有豬肉均使用臺灣豬肉****

昱品美食股份有限公司

午餐食譜數量設計表 115年11月菜單 第三週

單位:公克

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析	
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		
11月16日 週一	燕麥飯	白米	90	蒙古燴炒△	高麗菜	30	番茄炒蛋	番茄	30	季節時蔬	深綠時蔬	100	蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔	25	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	694.2 5.50 2.01 2.01 2.4 0
		燕麥	20		豆包	32		蛋	30		胡蘿蔔	2		排骨	8		
					洋蔥	8					柴魚	0.5		(廢棄率50%)			
					香菇	3					芝麻	0.5		貢丸	5		
					彩椒	3											
					豬肉	5											
11月17日 週二	多穀飯	多穀米	20	咖哩燒肉	馬鈴薯	25	青花翅小腿	翅小腿	30	季節時蔬	深綠時蔬	100	雪花菇菇湯	鴻喜菇	4	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	681.4 5.60 1.85 1.72 2.4 0
		白米	85		豬肉	40		(廢棄率35%)			玉米粒	6		蛋	8		
					胡蘿蔔	5		青花菜	15					排骨	5		
					洋蔥	8		胡蘿蔔	3					(廢棄率50%)			
								木耳	2					大白菜	35		
11月18日 週三	白飯	白米	110	蒲燒魚	魚	65	鴨片白菜羹	大白菜	55	季節時蔬	季節時蔬	100	清燉冬瓜湯△	冬瓜	45	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	698.4 5.50 2.03 2.13 2.4 0
					(包冰率20%)			胡蘿蔔	4		胡蘿蔔	2		排骨	8		
					芝麻	0.5		黑木耳	1		蛋	2		(廢棄率50%)			
								竹筍	3								
								鴨肉	10								
								香菇	3								
								肉羹	5								
11月19日 週四	糙米飯◆	糙米	20	烘烤雞排	雞排	120	結頭什錦煲	結頭菜	40	季節時蔬	深綠時蔬	100	大醬湯	馬鈴薯	40	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	699.58 5.69 2.09 1.62 2.3 0
		白米	85		(廢棄率35%)			海帶結	5		香菇	6		洋蔥	5		
					芝麻	0.5		火鍋料	5					金針菇	3		
								胡蘿蔔	3								
11月20日 週五	日式炒麵	麵條	90	◎海苔鹽酥雞	雞丁	68	海味炒蛋	玉米粒	30	季節時蔬◆	深綠時蔬	100	麥香珍奶	粉圓	10	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	691.0 5.52 2.06 1.5 2.5 0
		高麗菜	25		(廢棄率35%)			蛋	30		鴻喜菇	5		大麥	適量		
		洋蔥	10		海苔絲	0.1		毛豆仁	3					奶粉	適量		
		木耳	2					蝦仁	6								
		胡蘿蔔	3					胡蘿蔔	5								
		魚板絲	3														
		豬肉	6														

初級加工品(非基改)

有機蔬菜

在地

所有豬肉均使用臺灣豬肉

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一) 用量明細		菜名	副菜(三) 用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析	
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		
11月23日 週一	五穀飯	白米	75	滷蛋拼盤	白煮蛋	55	鐵板干片	豆干	45	季節時蔬	深綠時蔬	100	*客家鹹湯△	大白菜	25	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	661.4 5.15 2.07 1.5 2.4 0
		五穀米	20		蝦味捲	15		洋蔥	15		胡蘿蔔	2		米粉	6		
								彩椒	3					香菇	5		
								豬肉	5								
11月24日 週二	糙米飯◆	白米	80	蔥燒排骨	豬肉	50	玉米絞肉	玉米粒	35	季節時蔬	深綠時蔬	100	日式蔬菜湯	高麗菜	25	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	696.4 5.61 2.03 1.74 2.4 0
		糙米	20		排骨	10		豬肉	12		鴻喜菇	3		牛蒡	5		
					(廢棄率50%)			馬鈴薯	10					胡蘿蔔	3		
					胡蘿蔔	5		毛豆仁	2					海帶結	8		
					洋蔥	25		芋頭	5					排骨	5		
														(廢棄率50%)			
11月25日 週三	白飯	白米	105	三杯雞	骨腿丁	105	針相大白	大白菜	65	季節時蔬	深綠時蔬	100	人蔘雞湯△	冬瓜	30	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	714.9 5.65 2.07 2.25 2.4 0
					(廢棄率35%)			木耳	2		柴魚	0.5		雞丁	10		
					杏鮑菇	20		胡蘿蔔	3		芝麻	0.5		(廢棄率35%)			
								金針菇	5					栗子	5		
								角螺	3					糯米	3		
														蔘鬚	0.1		
11月26日 週四	燕麥飯	白米	75	壽喜燒肉	豬肉	65	莎莎洋芋	馬鈴薯	50	季節時蔬	季節時蔬	100	玉米濃湯	玉米粒	25	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	697.9 5.60 2.00 1.73 2.5 0
		燕麥	20		洋蔥	20		番茄	15		胡蘿蔔	2		蛋	8		
					鴻喜菇	3		洋蔥	15		黑木耳	1		胡蘿蔔	5		
								培根	2								
														洋蔥	12		
11月27日 週五	咖哩肉絲炒飯	白米	110	◎卡啦大雞腿	雞腿	80	沙爹豆干	豆干	25	季節時蔬◆	深綠時蔬	100	肉骨茶湯△	結頭菜	30	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	719.6 5.88 2.16 1.52 2.4 0
		洋蔥	15		(廢棄率50%)			米血	10		胡蘿蔔	2		排骨	6		
		豬肉	3					毛豆莢	10					(廢棄率50%)			
		玉米粒	8					(廢棄率50%)						金針菇	5		
		蛋	3											皮絲	1		
		三色丁	5														

初級加工品(非基改)

有機蔬菜

在地

所有豬肉均使用臺灣豬肉

昱品美食股份有限公司

午餐食譜數量設計表 115年11月菜單 第五週

單位:公克

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析	
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		
11月30日 週一	燕麥飯	白米	105	奶香洋芋炒蛋	蛋	35	燥香細腐	油豆腐	55	季節時蔬	季節時蔬	110	日式豆腐湯	豆腐	30	熱量(大卡)	692.6
					櫛瓜	5		洋蔥	6		胡蘿蔔	5		洋蔥	15	全穀雜糧類(份)	5.62
					馬鈴薯	15		豬肉	5		豆酥	適量		柴魚	0.5	豆魚蛋肉類(份)	2.09
					培根	3										蔬菜(份)	1.4
																油脂與堅果類(份)	2.4
																水果(份)	0

初級加工品(非基改)
在地

有機蔬菜

****所有豬肉均使用臺灣豬肉****