

# 軍功國小全富食品有限公司

服務電話:(04)22757208 傳真電話:(04)22751028

廠址:臺中市太平區永平路二段100號

## 114年11月午餐菜單

| 第10週 | 11月3日 星期一                                                   | 11月4日 星期二                                                   | 11月5日 星期三                                                   | 11月6日 星期四                                                     | 11月7日 星期五                                                           |
|------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|      | <b>胚米飯</b><br><b>香Q滷蛋</b><br>味噌燒油腐<br>■瓠瓜什錦<br>青江菜<br>海芽豆芽湯 | <b>燕麥飯</b><br><b>●鍋燒魚丁</b><br>南瓜粉絲<br>鮮蔬翅腿<br>高麗菜<br>冬瓜雞湯   | <b>小米飯</b><br><b>咖哩燉雞</b><br>綜合滷味<br>洋蔥炒蛋<br>空心菜<br>白菜金菇湯   | <b>嘉義雞肉飯</b><br><b>◎香雞排</b><br>鮮菇青花<br>造型小饅頭<br>油菜<br>冬瓜珍珠    | <b>香Q白飯</b><br><b>蜜香雞腿</b><br>▲焗烤馬鈴薯<br>海根混炒<br>◆有機蔬菜<br>養生蘿蔔湯      |
| 營養分析 | 醣類g 82.7 蛋白質g 27.4<br>脂肪g 21.4 熱量kcal 632.6                 | 醣類g 88.4 蛋白質g 31.7<br>脂肪g 25.8 熱量kcal 712.6                 | 醣類g 87.1 蛋白質g 31.3<br>脂肪g 23.6 熱量kcal 686.6                 | 醣類g 99.5 蛋白質g 28.3<br>脂肪g 22.4 熱量kcal 713.2                   | 醣類g 88.9 蛋白質g 27.1<br>脂肪g 20.4 熱量kcal 647.2                         |
| 第11週 | 11月10日 星期一                                                  | 11月11日 星期二                                                  | 11月12日 星期三                                                  | 11月13日 星期四                                                    | 11月14日 星期五                                                          |
|      | <b>胚米飯</b><br><b>蕈菇蒸蛋</b><br>麻婆豆腐<br>鮮蔬炒寬粉<br>鵝白菜<br>■紫菜金菇湯 | <b>燕麥飯</b><br><b>醬燒雞翅</b><br>打拋干丁<br>鐵板銀芽<br>油菜<br>結頭雞湯     | <b>小米飯</b><br><b>味噌燒雞</b><br>海結燒筍干<br>蒜味毛豆莢<br>空心菜<br>胡瓜香菇湯 | <b>台南擔擔麵</b><br><b>◎鹽酥雞</b><br>蛋酥高麗<br>銀絲卷<br>青江菜<br>筍片雞湯     | <b>香Q白飯</b><br><b>●糖醋魚丁</b><br>南瓜燴蛋<br>紅絲炒豆干<br>◆有機蔬菜<br>茶壺金菇湯      |
| 營養分析 | 醣類g 86.6 蛋白質g 26.8<br>脂肪g 20.6 熱量kcal 639.1                 | 醣類g 82.9 蛋白質g 30.5<br>脂肪g 24.0 熱量kcal 669.5                 | 醣類g 84.7 蛋白質g 28.3<br>脂肪g 21.8 熱量kcal 647.7                 | 醣類g 88.2 蛋白質g 27.5<br>脂肪g 21.9 熱量kcal 659.7                   | 醣類g 81.1 蛋白質g 30.3<br>脂肪g 25.1 熱量kcal 671.7                         |
| 第12週 | 11月17日 星期一                                                  | 11月18日 星期二                                                  | 11月19日 星期三                                                  | 11月20日 星期四                                                    | 11月21日 星期五                                                          |
|      | <b>胚米飯</b><br><b>番茄炒蛋</b><br>醬爆黑干<br>▲焗烤花椰菜<br>青江菜<br>大滷湯   | <b>燕麥飯</b><br><b>杏菇燉雞</b><br>紅絲海茸<br>■金針豆腐煲<br>鵝白菜<br>蘿蔔雞湯  | <b>小米飯</b><br><b>壽喜燒肉</b><br>關東煮<br>洋芋炒蛋<br>油菜<br>海帶蛋花湯     | <b>高麗菜炒飯</b><br><b>◎脆皮腿排</b><br>白菜滷<br>香濃豆沙包<br>空心菜<br>黃瓜雞湯   | <b>香Q白飯</b><br><b>●洋芋燉魚</b><br>海結滷蛋<br>大阪燒高麗<br>◆有機蔬菜/履歷豆奶<br>白玉三絲湯 |
| 營養分析 | 醣類g 86.6 蛋白質g 29.4<br>脂肪g 22.3 熱量kcal 663.9                 | 醣類g 83.1 蛋白質g 30.5<br>脂肪g 23.5 熱量kcal 666.1                 | 醣類g 86.0 蛋白質g 30.2<br>脂肪g 23.1 熱量kcal 672.5                 | 醣類g 91.7 蛋白質g 31.2<br>脂肪g 23.6 熱量kcal 703.5                   | 醣類g 86.1 蛋白質g 31.1<br>脂肪g 23.6 熱量kcal 680.7                         |
| 第13週 | 11月24日 星期一                                                  | 11月25日 星期二                                                  | 11月26日 星期三                                                  | 11月27日 星期四                                                    | 11月28日 星期五                                                          |
|      | <b>胚米飯</b><br><b>紅絲炒蛋</b><br>小瓜豆干<br>咖哩野菌菇<br>油菜<br>番茄蛋花湯   | <b>燕麥飯</b><br><b>三杯燉雞</b><br>■胡瓜鮮燴<br>●銀芽魷魚丸<br>空心菜<br>玉米濃湯 | <b>小米飯</b><br><b>燒烤雞翅</b><br>高麗燉煮<br>田園玉米<br>小白菜<br>菇菇蛋花湯   | <b>奶香義大利麵</b><br><b>◎轟炸雞腿</b><br>肉片青花<br>現烤西點<br>青江菜<br>奶香西米露 | <b>香Q白飯</b><br><b>蜜香魚丁</b><br>海苔蒸蛋<br>蠔油海帶絲<br>◆有機蔬菜<br>日式味噌湯       |
| 營養分析 | 醣類g 91.5 蛋白質g 28.9<br>脂肪g 21.5 熱量kcal 675.2                 | 醣類g 88.5 蛋白質g 29.9<br>脂肪g 22.5 熱量kcal 675.9                 | 醣類g 91.0 蛋白質g 27.1<br>脂肪g 20.3 熱量kcal 655.3                 | 醣類g 87.5 蛋白質g 29.6<br>脂肪g 23.0 熱量kcal 675.3                   | 醣類g 78.2 蛋白質g 27.7<br>脂肪g 22.0 熱量kcal 622.0                         |

請注意食材部分含有過敏原▲標示為含乳製品◎標示為油炸菜色●標示為含蝦皮、海鮮類

\*\*菜色中含有甲殼類、魚類、花生、芝麻、奶類、蛋類、堅果類、穀物類、大豆類等及其製品為過敏原，不適合對其過敏體質者食用\*\*

全面採用非基改、符合三章—Q食材(TAP產銷履歷.CAS台灣優良農產品.CAS台灣有機農產品.QR-Code生產追溯)

◆每週提供一次有機蔬菜 ■標示為在地食材

~因應政府政策本月菜單不提供豬肉~  
飯菜量如有任何問題，請找全富服務人員，謝謝您!

## 11月份午餐食材明細+營養分析

## 全富食品【第10週】

| 日期           | 主食    | 重量(g) | 主菜     | 重量(g) | 副菜      | 重量(g) | 副菜             | 重量(g) | 青菜   | 重量(g) | 湯      | 重量(g) | 附餐 |
|--------------|-------|-------|--------|-------|---------|-------|----------------|-------|------|-------|--------|-------|----|
| 11月3日<br>星期一 | 胚米飯   |       | 香Q滷蛋   |       | 味噌燒油腐   |       | 瓠瓜什錦           |       | 季節蔬菜 |       | 海芽豆芽湯  |       |    |
|              | 白米    | 80    | CAS水煮蛋 | 55    | 油腐      | 70    | 瓠瓜             | 45    | 青江菜  | 80    | 黃豆芽    | 15    |    |
|              | 胚米    | 20    |        |       | 紅蘿蔔     | 3     | 金針菇            | 5     |      |       | 海帶芽(乾) | 1     |    |
|              |       |       |        |       |         |       | 紅蘿蔔            | 3     |      |       |        |       |    |
|              |       |       |        |       |         |       | 木耳             | 1     |      |       |        |       |    |
|              | 蒸     |       |        |       | 燒       |       | 煮              |       | 燙    |       | 煮      |       |    |
| 11月4日<br>星期二 | 燕麥飯   |       | 鍋燒魚丁   |       | 南瓜粉絲    |       | 鮮蔬翅腿           |       | 季節蔬菜 |       | 冬瓜雞湯   |       |    |
|              | 白米    | 80    | 魚肉     | 55    | 冬粉      | 5     | 翅小腿            | 30    | 高麗菜  | 80    | 冬瓜     | 25    |    |
|              | 燕麥    | 20    | 大白菜    | 20    | 豆芽菜     | 15    | 毛豆             | 5     |      |       | 骨腿丁    | 8     |    |
|              |       |       | 凍豆腐    | 8     | 南瓜      | 5     | 翅小腿烹調(滷)       |       |      |       | 紅蘿蔔    | 3     |    |
|              |       |       | 紅蘿蔔    | 3     | 紅蘿蔔     | 2     | 加毛豆拌炒          |       |      |       |        |       |    |
|              |       |       | 香菇     | 2     | 粉絲膨脹率5倍 |       |                |       |      |       |        |       |    |
|              |       |       |        |       | 膨脹後約25g |       |                |       |      |       |        |       |    |
|              | 蒸     |       | 燒      |       | 炒       |       | 滷後拌炒           |       | 燙    |       | 煮      |       |    |
| 11月5日<br>星期三 | 小米飯   |       | 咖哩燉雞   |       | 綜合滷味    |       | 洋蔥炒蛋           |       | 季節蔬菜 |       | 白菜金菇湯  |       |    |
|              | 白米    | 80    | 骨腿丁    | 65    | 白蘿蔔     | 30    | 液蛋             | 40    | 空心菜  | 80    | 大白菜    | 30    |    |
|              | 小米    | 20    | 馬鈴薯    | 8     | 黑豆干     | 15    | 洋蔥             | 10    |      |       | 金針菇    | 8     |    |
|              |       |       | 洋蔥     | 5     | 玉米段     | 10    | 紅蘿蔔            | 8     |      |       | 紅蘿蔔    | 5     |    |
|              |       |       | 紅蘿蔔    | 2     | 紅蘿蔔     | 3     |                |       |      |       |        |       |    |
|              | 蒸     |       | 燉      |       | 滷       |       | 炒              |       | 燙    |       | 煮      |       |    |
| 11月6日<br>星期四 | 嘉義雞肉飯 |       | 香雞排    |       | 鮮菇青花    |       | 造型小饅頭          |       | 季節蔬菜 |       | 冬瓜珍珠   |       |    |
|              | 白米    | 100   | 雞排     | 60    | 花椰菜     | 50    | 小饅頭            | 30    | 油菜   | 80    | 珍珠     | 10    |    |
|              | 雞肉    | 15    |        |       | 香菇      | 3     | 廠內自蒸<br>不外購即食品 |       |      |       | 冬瓜糖磚   | 適量    |    |
|              |       |       |        |       | 紅蘿蔔     | 3     |                |       |      |       |        |       |    |
|              |       |       |        |       | 木耳      | 3     |                |       |      |       |        |       |    |
|              | 醬拌    |       | 炸      |       | 炒       |       | 蒸              |       | 燙    |       | 煮      |       |    |
| 11月7日<br>星期五 | 香Q白飯  |       | 蜜汁雞腿   |       | 焗烤馬鈴薯   |       | 海根混炒           |       | 有機蔬菜 |       | 養生蘿蔔湯  |       |    |
|              | 白米    | 95    | 雞腿     | 60    | 馬鈴薯     | 30    | 海帶根            | 30    | 有機蔬菜 | 80    | 白蘿蔔    | 35    |    |
|              |       |       | 生鮮雞腿   |       | 大白菜     | 20    | 紅蘿蔔            | 3     |      |       | 香菇     | 8     |    |
|              |       |       |        |       | 紅蘿蔔     | 5     | 豆干片            | 20    |      |       | 紅蘿蔔    | 3     |    |
|              |       |       |        |       | 螺旋麵     | 3     |                |       |      |       |        |       |    |
|              |       |       |        |       | 乳酪絲     | 3     |                |       |      |       |        |       |    |
|              | 蒸     |       | 滷      |       | 烤       |       | 滷              |       | 燙    |       | 煮      |       |    |

標示為加工半成品

台中在地食材

標示為炸品

標示為主食加工品

●本菜單開立均是以「可食量」計算營養素

●食物廢棄率為:雞丁40%、雞翅40%、雞腿40%、腿排47%、帶骨大排40%、排骨62%、玉米段38% (參考FDA營養資料庫)

●水果排程因季節天氣影響需待前一週廠商告知

## 11月份午餐食材明細+營養分析

## 全富食品【第11週】

| 日期            | 主食    | 重量(g) | 主菜    | 重量(g) | 副菜    | 重量(g) | 副菜                 | 重量(g) | 青菜   | 重量(g) | 湯      | 重量(g) | 附餐 |
|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------|-------|------|-------|--------|-------|----|
| 11月10日<br>星期一 | 胚米飯   |       | 蕈菇蒸蛋  |       | 麻婆豆腐  |       | 鮮蔬炒寬粉              |       | 季節蔬菜 |       | 紫菜金菇湯  |       |    |
|               | 白米    | 80    | 液蛋    | 65    | 豆腐    | 75    | 寬粉                 | 5     | 鵝白菜  | 80    | 金針菇    | 8     |    |
|               | 胚米    | 20    | 香菇    | 3     | 紅蘿蔔   | 5     | 高麗菜                | 25    |      |       | 海帶芽(乾) | 1     |    |
|               |       |       | 紅蘿蔔   | 2     |       |       | 木耳                 | 5     |      |       |        |       |    |
|               |       |       |       |       |       |       | 紅蘿蔔                | 3     |      |       |        |       |    |
|               |       |       |       |       |       |       | 寬粉膨脹率3倍<br>膨脹後約15g |       |      |       |        |       |    |
|               |       |       |       |       |       |       |                    |       |      |       |        |       |    |
| 11月11日<br>星期二 | 燕麥飯   |       | 醬燒雞翅  |       | 打拋干丁  |       | 鐵板銀芽               |       | 季節蔬菜 |       | 結頭雞湯   |       |    |
|               | 白米    | 80    | 雞翅    | 60    | 干丁    | 40    | 豆芽菜                | 30    | 油菜   | 80    | 結頭     | 25    |    |
|               | 燕麥    | 20    |       |       | 番茄    | 15    | 木耳                 | 3     |      |       | 骨腿丁    | 10    |    |
|               |       |       | 生鮮雞翅  |       | 玉米粒   | 10    | 紅蘿蔔                | 2     |      |       | 紅蘿蔔    | 3     |    |
|               |       |       |       |       |       |       |                    |       |      |       |        |       |    |
|               |       |       |       |       |       |       |                    |       |      |       |        |       |    |
| 11月12日<br>星期三 | 小米飯   |       | 味噌燒雞  |       | 海結燒筍干 |       | 蒜味毛豆莢              |       | 季節蔬菜 |       | 胡瓜香菇湯  |       |    |
|               | 白米    | 80    | 雞肉    | 70    | 海結    | 25    | 毛豆莢                | 30    | 空心菜  | 80    | 胡瓜     | 25    |    |
|               | 小米    | 20    | 馬鈴薯   | 10    | 竹筍    | 15    | 蒜頭                 | 適量    |      |       | 香菇     | 5     |    |
|               |       |       | 紅蘿蔔   | 5     | 紅蘿蔔   | 3     |                    |       |      |       | 紅蘿蔔    | 3     |    |
|               |       |       |       |       |       |       |                    |       |      |       |        |       |    |
|               |       |       |       |       |       |       |                    |       |      |       |        |       |    |
| 11月13日<br>星期四 | 台南擔擔麵 |       | 鹽酥雞   |       | 蛋酥高麗菜 |       | 銀絲卷                |       | 季節蔬菜 |       | 筍片雞湯   |       |    |
|               | 麵條(濕) | 130   | 骨腿丁   | 60    | 高麗菜   | 35    | 銀絲卷                | 30    | 青江菜  | 80    | 骨腿丁    | 10    |    |
|               | 豆芽菜   | 15    |       |       | 液蛋    | 5     |                    |       |      |       | 竹筍     | 20    |    |
|               | 干丁    | 10    | 生鮮骨腿丁 |       | 紅蘿蔔   | 3     | 廠內自蒸<br>不外購即食品     |       |      |       | 紅蘿蔔    | 5     |    |
|               | 紅蘿蔔   | 3     |       |       | 木耳    | 2     |                    |       |      |       | 薑絲     | 適量    |    |
|               | 香菇    | 3     |       |       |       |       |                    |       |      |       |        |       |    |
|               |       |       |       |       |       |       |                    |       |      |       |        |       |    |
| 11月14日<br>星期五 | 香Q白飯  |       | 糖醋魚丁  |       | 南瓜燴蛋  |       | 紅絲炒豆干              |       | 有機蔬菜 |       | 茶壺金菇湯  |       |    |
|               | 白米    | 95    | 魚肉    | 50    | 液蛋    | 30    | 豆干                 | 30    | 有機蔬菜 | 80    | 竹筍     | 40    |    |
|               |       |       |       |       | 馬鈴薯   | 10    | 紅蘿蔔                | 3     |      |       | 金針菇    | 5     |    |
|               |       |       |       |       | 南瓜    | 8     |                    |       |      |       | 紅蘿蔔    | 3     |    |
|               |       |       |       |       | 洋蔥    | 3     |                    |       |      |       |        |       |    |
|               |       |       |       |       | 紅蘿蔔   | 1     |                    |       |      |       |        |       |    |
|               |       |       |       |       |       |       |                    |       |      |       |        |       |    |

標示為加工半成品

台中在地食材

標示為炸品

標示為主食加工品

●本菜單開立均是以「可食量」計算營養素

●食物廢棄率為:雞丁40%、雞翅40%、雞腿40%、腿排47%、帶骨大排40%、排骨62%、玉米段38% (參考FDA營養資料庫)

●水果排程因季節天氣影響需待前一週廠商告知

## 11月份午餐食材明細+營養分析

## 全富食品【第12週】

| 日期         | 主食    | 重量(g) | 主菜   | 重量(g) | 副菜     | 重量(g) | 副菜             | 重量(g) | 副菜   | 重量(g) | 湯                  | 重量(g) | 附餐 |
|------------|-------|-------|------|-------|--------|-------|----------------|-------|------|-------|--------------------|-------|----|
| 11月17日 星期一 | 胚米飯   |       | 番茄炒蛋 |       | 醬爆黑干   |       | 焗烤花椰菜          |       | 季節蔬菜 |       | 大滷湯                |       |    |
|            | 白米    | 80    | 液蛋   | 55    | 黑豆干    | 55    | 青花菜            | 35    | 青江菜  | 80    | 大白菜                | 20    |    |
|            | 胚米    | 20    | 番茄   | 15    | 紅蘿蔔    | 3     | 馬鈴薯            | 10    |      |       | 竹筍                 | 5     |    |
|            |       |       |      |       |        |       | 紅蘿蔔            | 3     |      |       | 金針菇                | 3     |    |
|            |       |       |      |       |        |       | 洋蔥             | 5     |      |       | 紅蘿蔔                | 3     |    |
|            |       |       |      |       |        |       | 乳酪絲            | 3     |      |       | 木耳                 | 2     |    |
|            | 蒸     |       | 炒    |       | 炒      |       | 燉              |       | 燙    |       | 煮                  |       |    |
| 11月18日 星期二 | 燕麥飯   |       | 杏菇燉雞 |       | 紅絲海茸   |       | 金針豆腐煲          |       | 季節蔬菜 |       | 蘿蔔雞湯               |       |    |
|            | 白米    | 80    | 骨腿丁  | 70    | 海茸     | 30    | 傳統豆腐           | 55    | 鵝白菜  | 80    | 白蘿蔔                | 25    |    |
|            | 燕麥    | 20    | 杏鮑菇  | 10    | 紅蘿蔔    | 3     | 豬肉             | 5     |      |       | 香菇                 | 3     |    |
|            |       |       | 紅蘿蔔  | 5     |        |       | 金針菇            | 2     |      |       | 骨腿丁                | 5     |    |
|            |       |       |      |       |        |       |                |       |      |       | 紅蘿蔔                | 3     |    |
|            | 蒸     |       | 燉    |       | 炒      |       | 煮              |       | 燙    |       | 煮                  |       |    |
| 11月19日 星期三 | 小米飯   |       | 壽喜燒肉 |       | 關東煮    |       | 洋芋炒蛋           |       | 季節蔬菜 |       | 海芽蛋花湯              |       |    |
|            | 白米    | 80    | 豬肉   | 50    | 油腐     | 25    | 液蛋             | 40    | 油菜   | 90    | 液蛋                 | 10    |    |
|            | 小米    | 20    | 洋蔥   | 10    | 香菇     | 15    | 馬鈴薯            | 15    |      |       | 海帶芽(乾)             | 1     |    |
|            |       |       | 金針菇  | 3     | 玉米段    | 10    | 洋蔥             | 8     |      |       |                    |       |    |
|            |       |       | 紅蘿蔔  | 2     | 紅蘿蔔    | 5     | 紅蘿蔔            | 3     |      |       |                    |       |    |
|            | 蒸     |       | 燒    |       | 煮      |       | 炒              |       | 燙    |       | 煮                  |       |    |
| 11月20日 星期四 | 高麗菜炒飯 |       | 脆皮腿排 |       | 白菜滷    |       | 香濃豆沙包          |       | 季節蔬菜 |       | 黃瓜雞湯               |       |    |
|            | 白米    | 100   | 腿排   | 90    | 大白菜    | 35    | 豆沙包            | 30    | 空心菜  | 80    | 黃瓜                 | 30    |    |
|            | 高麗菜   | 15    |      |       | 竹筍     | 10    |                |       |      |       | 骨腿丁                | 5     |    |
|            | 香菇    | 1     | 生鮮腿排 |       | 豆皮     | 3     |                |       |      |       | 紅蘿蔔                | 2     |    |
|            | 紅蘿蔔   | 8     |      |       | 紅蘿蔔    | 4     |                |       |      |       |                    |       |    |
|            | 洋蔥    | 5     |      |       | 香菇     | 3     | 廠內自蒸<br>不外購即食品 |       |      |       |                    |       |    |
|            | 豬肉    | 5     |      |       |        |       | 蒸              |       | 燙    |       | 煮                  |       |    |
|            | 炒     |       | 炸    |       | 燉      |       |                |       |      |       |                    |       |    |
| 11月21日 星期五 | 香Q白飯  |       | 洋芋燉魚 |       | 海結滷蛋   |       | 大阪燒高麗          |       | 有機蔬菜 |       | 白玉三絲湯              |       |    |
|            | 白米    | 95    | 魚肉   | 55    | CAS水煮蛋 | 55    | 高麗菜            | 50    | 有機蔬菜 | 80    | 白蘿蔔                | 20    |    |
|            |       |       | 馬鈴薯  | 15    | 海帶結    | 10    | 香菇             | 3     |      |       | 紅蘿蔔                | 3     |    |
|            |       |       | 洋蔥   | 5     | 紅蘿蔔    | 2     | 洋蔥             | 5     |      |       | 粉絲                 | 3     |    |
|            |       |       | 紅蘿蔔  | 2     |        |       | 豬肉             | 5     |      |       | 木耳                 | 3     |    |
|            |       |       |      |       |        |       | 紅蘿蔔            | 3     |      |       | 粉絲膨脹率5倍<br>膨脹後約15g |       |    |
|            | 蒸     |       | 燉    |       | 滷      |       | 燒              |       | 燙    |       | 煮                  |       |    |

標示為加工半成品

台中在地食材

標示為炸品

標示為主食加工品

●本菜單開立均是以「可食量」計算營養素

●食物廢棄率為:雞丁40%、雞翅40%、雞腿40%、腿排47%、帶骨大排40%、排骨62%、玉米段38% (參考FDA營養資料庫)

●水果排程因季節天氣影響需待前一週廠商告知

## 11月份午餐食材明細+營養分析

## 全富食品【第13週】

| 日期         | 主食                                                      | 重量(g) | 主菜                      | 重量(g) | 副菜                                         | 重量(g) | 副菜                                                   | 重量(g) | 副菜      | 重量(g) | 湯                                 | 重量(g) | 附餐 |
|------------|---------------------------------------------------------|-------|-------------------------|-------|--------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------|-------|---------|-------|-----------------------------------|-------|----|
| 11月1日 星期一  | 胚米飯                                                     |       | 紅絲炒蛋                    |       | 小瓜炒豆干                                      |       | 咖哩野菌菇                                                |       | 季節蔬菜    |       | 番茄蛋花湯                             |       |    |
| 11月2日 星期二  | 白米 80<br>胚米 20                                          |       | 液蛋 50<br>紅蘿蔔 10<br>洋蔥 5 |       | 豆干 50<br>小黃瓜 20<br>紅蘿蔔 5                   |       | 馬鈴薯 35<br>杏鮑菇 10<br>香菇 5<br>洋蔥 5<br>紅蘿蔔 3<br>螺旋麵 3   |       | 油菜 80   |       | 番茄 15<br>高麗菜 10<br>液蛋 8           |       |    |
|            | 蒸                                                       |       | 炒                       |       | 炒                                          |       | 燉                                                    |       | 燙       |       | 煮                                 |       |    |
| 11月5日 星期二  | 燕麥飯                                                     |       | 三杯燉雞                    |       | 胡瓜鮮燴                                       |       | 銀芽魷魚丸                                                |       | 季節蔬菜    |       | 玉米濃湯                              |       |    |
| 11月6日 星期三  | 白米 80<br>燕麥 20                                          |       | 骨腿丁 80<br>紅蘿蔔 3         |       | 胡瓜 45<br>紅蘿蔔 3<br>金針菇 2<br>木耳 2            |       | 魷魚丸 25<br>豆芽菜 15<br>紅蘿蔔 5<br>木耳 3<br>海苔 適量<br>柴魚片 適量 |       | 空心菜 80  |       | 玉米粒 20<br>馬鈴薯 10<br>紅蘿蔔 3<br>洋蔥 5 |       |    |
|            | 蒸                                                       |       | 燉                       |       | 煮                                          |       | 煮                                                    |       | 燙       |       | 煮                                 |       |    |
| 11月26日 星期三 | 小米飯                                                     |       | 燒烤雞翅                    |       | 高麗燉煮                                       |       | 田園玉米                                                 |       | 季節蔬菜    |       | 菇菇蛋花湯                             |       |    |
| 11月27日 星期四 | 白米 80<br>小米 20                                          |       | 雞翅 60<br>生鮮雞翅           |       | 高麗菜 40<br>玉米段 10<br>香菇 5<br>豬肉 10<br>紅蘿蔔 3 |       | 玉米粒 25<br>馬鈴薯 15<br>毛豆 5<br>洋蔥 5<br>紅蘿蔔 2            |       | 小白菜 80  |       | 液蛋 10<br>金針菇 5<br>香菇 3<br>紅蘿蔔 3   |       |    |
|            | 蒸                                                       |       | 烤                       |       | 煮                                          |       | 滷                                                    |       | 燙       |       | 煮                                 |       |    |
| 11月27日 星期四 | 奶香義大利麵                                                  |       | 轟炸雞腿                    |       | 肉片青花                                       |       | 現烤西點                                                 |       | 季節蔬菜    |       | 奶香西米露                             |       |    |
| 11月28日 星期五 | 麵條(濕) 120<br>玉米粒 10<br>馬鈴薯 10<br>豬肉 5<br>洋蔥 10<br>紅蘿蔔 3 |       | 雞腿 60<br>生鮮雞腿           |       | 花椰菜 30<br>豬肉 30<br>紅蘿蔔 3                   |       | 冷凍麵糰 30<br>廠內自行發酵<br>自行烘烤<br>不外購即食品                  |       | 青江菜 80  |       | 西谷米 10                            |       |    |
|            | 醬拌                                                      |       | 炸                       |       | 炒                                          |       | 烤                                                    |       | 燙       |       | 煮                                 |       |    |
| 11月28日 星期五 | 香Q白飯                                                    |       | 蜜香魚丁                    |       | 海苔蒸蛋                                       |       | 蠔油海帶絲                                                |       | 有機蔬菜    |       | 日式味噌湯                             |       |    |
| 11月29日 星期六 | 白米 95                                                   |       | 魚肉 50                   |       | 液蛋 40<br>海苔 適量                             |       | 海帶絲 30<br>豆芽菜 25<br>紅蘿蔔 3<br>芝麻 適量                   |       | 有機蔬菜 80 |       | 傳統豆腐 20<br>海帶芽(乾) 1               |       |    |
|            | 蒸                                                       |       | 炒                       |       | 蒸                                          |       | 炒                                                    |       | 燙       |       | 煮                                 |       |    |

標示為加工半成品

台中在地食材

標示為炸品

標示為主食加工品

●本菜單開立均是以可食量計算營養素

●食物廢棄率為:雞翅40%、雞腿40%、帶骨大排40%、排骨62%、玉米段38%、鴨肉21%(參考FDA營養資料)

●水果排程因季節天氣影響需待前一週廠商告知