

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆類	蔬菜	油脂	熱量
11/3	一	薏仁飯	檸檬雞翅 烤:雞翅S	義式燒肉 燒:豬肉丁S、番茄Q、洋蔥Q、洋芋Q	素雞香干鍋 炒:素雞、小黃瓜Q、油花生	履歷 蔬菜	金針肉絲湯 乾金針、肉絲S		6	2	2	2	8
11/4	二	白米飯	香酥炸魚條 炸:魚柳Q	BBQ炒肉絲 炒:洋蔥Q、肉絲S	櫻花蝦蒲瓜 炒:蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、赤尾青蝦、木耳Q	有機 蔬菜	元氣蔬菜湯 紅蘿蔔Q、玉米Q、洋蔥Q、肉絲S、芹Q		6	2	2	2	8
11/5	三	蔥油雞肉飯	香料雞腿排 滷:雞排S	脆皮炸豬柳 炸:肉柳S、敏豆Q	關東煮 煮:黑輪Q、白蘿蔔Q、柴魚	李節 蔬菜	玉米濃湯 洋芋Q、玉米Q、紅蘿蔔Q、蛋Q		6	2	2	2	8
11/6	四	五穀飯	豬肉壽喜燒 燒:肉片S、洋蔥Q、紅蘿蔔Q、柴魚	黑胡椒脆薯 煮:豆薯Q、紅蘿蔔Q	甜辣醬燒餃x2 燒:水餃S、豆芽菜Q	有機 蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐、味噌		6	2	2	2	8
11/7	五	白米飯	暖胃麻油雞 燒:雞丁T、杏鮑菇Q、枸杞	芙蓉蒸蛋 蒸:淋醬、蛋Q、香菇Q、毛豆Q	清炒高麗 炒:高麗菜Q、木耳Q	有機 蔬菜	肉骨茶湯 肉骨茶包、肉片S、蒜仁、洋芋Q		6	2	2	2	8
11/7(五) 國中部供應合菜形式 高中部因運動會以便當形式提供													
11/8	六	白米飯	美墨雞腿 燒:雞腿S	香雞塊x3 烤:雞塊S	豆干滷味 滷:豆干、海帶結	履歷 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、蛋Q	豆奶	6	2	2	2	8
11/10	一	運動會補假，本日不供餐											
11/11	二	紫米飯	三杯雞 炒:雞丁T、九層塔	小瓜肉片 炒:小黃瓜Q、肉片S	韓式拌雙芽 炒:黃豆芽Q、紅蘿蔔Q、海帶芽、芝麻	有機 蔬菜	瓜仔雞湯 冬瓜Q、麻油瓜、雞丁T		6	2	2	2	8
11/12	三	茄汁義麵	蘑菇豬肋排 滷:肋排S、杏鮑菇Q、洋蔥Q、紅蘿蔔Q	芝麻球+薯條 炸:QQ、地瓜Q	蒜香青花菜 炒:青花菜Q、菇Q	李節 蔬菜	佛瓜肉片湯 佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、肉片S		6	2	2	2	8
11/13	四	白米飯	蠔油醬爆魚 炒:魚丁Q、洋蔥Q、椒Q	絞肉干丁 燒:絞肉S、豆干	豆皮燴白菜 煮:大白菜Q、豆皮、木耳Q、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	日式蔬菜湯 玉米Q、海帶芽、柴魚		6	2	2	2	8
11/14	五	胚芽飯	卡啦雞排 炸:雞排S	番茄炒蛋 炒:番茄Q、蛋Q	麻辣燙 滷:白蘿蔔Q、蘭花干、海帶結	有機 蔬菜	豆薯肉片湯 菇、豆薯Q、肉片S		6	2	2	2	8
11/17	一	小米飯	虱目魚排 炸:虱目魚排Q	麻婆燒豆腐 燒:絞肉S、豆腐	家常冬粉 炒:冬粉、木耳Q、肉絲S、紅蘿蔔Q	履歷 蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q、肉片S、小慧仁		6	2	2	2	8
11/18	二	白米飯	茄汁雞丁 燒:雞丁T、番茄Q、洋蔥Q	泰式醬蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕、小瓜Q	清炒高麗菜 炒:高麗菜Q、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	脆筍雞湯 筍、雞丁T		6	2	2	2	8
11/19	三	傳統油飯	黑胡椒豬排 燒:豬排S	蜜糖豆干 滷:豆干Q、地瓜T、腰果	什錦結頭菜 炒:結頭菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	李節 蔬菜	四神湯 薏仁、山藥Q、洋芋Q、當歸、肉片S		6	2	2	2	8
11/20	四	糙米飯	椒麻雞腿 燒:雞腿S、油花生	紅仁炒蛋 炒:紅蘿蔔Q、蛋Q	豆酥敏豆 炒:敏豆Q、豆酥	有機 蔬菜	海結肉片湯 海帶結、肉片S		6	2	2	2	8
11/21	五	白米飯	鐵路肉排 燒:豬排S	咖哩香雞堡 炸:淋醬、雞堡S、紅蘿蔔Q	筍三絲 炒:筍、肉絲S、木耳Q	有機 蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌、柴魚		6	2	2	2	8
11/24	一	紅藜飯	奶香金沙雞 煮:雞丁T、南瓜Q、奶粉	五味油腐 燒:油豆腐、菇	年糕燒冬瓜 燒:冬瓜Q、年糕、乾香菇	履歷 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋Q		6	2	2	2	8
11/25	二	白米飯	沙茶拌肉 煮:肉片S、洋蔥Q、芝麻	海苔炸雞柳 炸:雞肉T、敏豆Q、玉米筍Q	玉米打拋豬 炒:玉米Q、絞肉S、九層塔	有機 蔬菜	香菇肉片湯 香菇Q、肉片Q		6	2	2	2	8
11/26	三	咖哩烏龍麵	蒲燒鯛 蒸:蒲燒鯛Q、洋蔥Q、芝麻	薑汁豚肉 煮:大白菜Q、菇Q、肉片S	蒜香花椰菜 炒:花椰菜Q、紅蘿蔔Q	李節 蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜Q、肉片S		6	2	2	2	8
11/27	四	地瓜飯	日式炸豬排 炸:豬排S	紅醬肉丸 燒:獅子頭S、洋芋Q、番茄Q、絞肉S、毛豆Q	堅果芽菜 炒:綠豆芽Q、紅蘿蔔Q、芝麻	有機 蔬菜	白玉雞丁湯 雞丁T、白蘿蔔Q、芹菜Q		6	2	2	2	8
11/28	五	白米飯	梅子醬扣肉 燒:豬肉丁S、排骨丁S、乾香菇	古早味蒸蛋 蒸:蛋Q、青蔥	蒜香佛手瓜 炒:佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機 蔬菜	酸辣湯 筍、豆腐、蛋Q、木耳Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8

★食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材 *菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷
 ◎本菜單可能含「甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、麩質、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

