

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
11/2	一	白飯	義式燉豬肉 煮:肉丁S、洋芋Q、番茄Q	香菇蒸蛋 蒸:蛋Q、紅蘿蔔Q、香菇Q	黑胡椒醬豆干 炒:◆豆干、洋蔥Q、彩椒Q	履歷 蔬菜	結菜雞湯 結頭菜Q、紅蘿蔔Q、雞肉T		6	2	2	8								
11/3	二	地瓜飯	大卡啦雞排 炸:雞排S	瓜仔肉燥 滷:冬瓜Q、碎瓜、絞肉S	清炒筍片 炒:筍片、紅蘿蔔Q、乾香菇	有機 蔬菜	肉絲蔬菜湯 白菜Q、肉絲S、紅蘿蔔Q、木耳Q		6	2	2	8								
11/4	三	香菇油飯	筍香焢肉 滷:肉丁S、筍干	甘梅炸地瓜 炸:地瓜T	敏豆炒雞柳 炒:敏豆Q、紅蘿蔔Q、雞肉T	季節 蔬菜	和風肉絲湯 黃豆芽Q、紅蘿蔔Q、肉絲S、柴魚		6	2	2	8								
11/5	四	紫米飯	塔香雞丁 炒:雞肉T、九層塔	茄汁黑輪 炒:黑輪Q、洋蔥Q、芝麻	玉米肉蓉 炒:玉米Q、紅蘿蔔Q、豆蓉Q、毛豆T、絞肉S	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 ◆海帶芽、蛋Q、薑		6	2	2	8								
11/6	五	白飯 (幸福餐A)	大鐵路滷豬排 滷:豬排S	家常豆腐魚 燒:魚丁Q、◆豆腐、紅蘿蔔Q、乾香菇	清炒時蔬 炒:高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機 蔬菜	金針肉絲湯 乾金針、肉絲S		6	2	2	8								
11/6(五) 國中部供應合菜形式 高中部因運動會以便當形式提供																				
11/7	六	白飯	蜜汁烤雞腿 烤:雞腿S、芝麻	豆干肉燥 滷:豆干、絞肉S	蒜香扁蒲 燒:扁蒲Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	履歷 蔬菜	香菇蘿蔔湯 白蘿蔔Q、乾香菇、肉片S		6	2	2	8								
11/9	一	運動會補假，本日不供餐																		
11/10	二	白飯	大照燒豬排 燒:豬排S、芝麻	鐵板豆腐 燒:◆豆腐、洋蔥Q、三色豆Q	蒜香大瓜 燒:大瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機 蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆T、地瓜圓		6	2	2	8								
11/11	三	肉絲炒麵 (幸福餐C)	大炸雞腿排 炸:雞排S	豆沙包x1 蒸:豆沙包S	彩椒花椰 炒:花椰菜Q、彩椒Q	季節 蔬菜	醬冬瓜雞湯 醬冬瓜、冬瓜Q、雞肉T、菇		6	2	2	8								
11/12	四	白飯	蒜蓉燒魚 燒:魚TQ、◆油豆腐、木耳Q、蒜	紅絲炒蛋 炒:紅蘿蔔Q、蛋Q、青蔥	西魯肉 燒:白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、肉片S、◆豆皮	有機 蔬菜	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q、肉片S		6	2	2	8								
11/13	五	糙米飯	糖醋排骨 燒:肉丁S、排骨S、洋蔥Q、芝麻	炸甜不辣 炸:甜不辣Q、四季豆Q	油悶筍干 滷:筍干、朴菜、絞肉	有機 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q、高麗菜Q、蛋Q		6	2	2	8								
11/16	一	白飯 (幸福餐B)	大蒸瓜仔魚排 蒸:魚排Q	甜辣醬豆干雞 炒:◆黑豆丁、雞肉T、洋蔥Q、彩椒Q	蝦香蒲瓜 燒:蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、蝦米	履歷 蔬菜	柴魚味噌湯 ◆豆腐、味噌、柴魚		6	2	2	8								
11/17	二	胚芽飯	烏梅醬肉丁 燒:肉丁S、洋蔥Q、芝麻	麻婆豆腐 燒:◆豆腐、絞肉S、青蔥	醬燒海茸 燒:海茸、紅蘿蔔Q、肉絲S	有機 蔬菜	冬菜肉絲湯 金針菇Q、冬菜、白菜Q、肉絲S		6	2	2	8								
11/18	三	家常蛋炒飯	大檸檬雞翅 烤:雞翅S	布丁酥+炸豆腐 炸:玉米餅S、百頁豆腐	鐵板炒豆芽 炒:豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	季節 蔬菜	豆薯雞湯 豆薯Q、菇、雞肉T		6	2	2	8								
11/19	四	玉米飯	蜜汁炒肉片 炒:肉片S、洋蔥Q、青蔥、芝麻	咖哩魚丸 煮:洋芋Q、紅蘿蔔Q、魚丸Q	肉絲敏豆 炒:敏豆Q、紅蘿蔔Q、肉絲S	有機 蔬菜	酸辣湯 ◆豆腐、筍、木耳Q、紅蘿蔔Q、肉絲S、蛋Q		6	2	2	8								
11/20	五	白飯	起司焗烤雞 煮:雞肉T、菇Q、洋蔥Q、紅蘿蔔Q、青花Q、◆起司	番茄炒蛋 炒:番茄Q、蛋Q	清炒高麗菜 炒:高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機 蔬菜	胡瓜肉片湯 大黃瓜Q、肉片S		6	2	2	8								
11/23	一	小米飯	沙茶肉片 炒:肉片S、洋蔥Q、青蔥	客家小炒 炒:◆豆干片、芹Q、紅蘿蔔Q、肉絲S	小瓜黑輪 炒:黑輪Q、小瓜Q	履歷 蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q、紅蘿蔔Q、肉片S、當歸		6	2	2	8								
11/24	二	白飯	鹹酥雞x4 炸:雞肉T	眷村炸醬 燒:◆豆干丁、絞肉S、毛豆Q	鮮菇燴筍 燒:筍片、紅蘿蔔Q、香菇Q	有機 蔬菜	日式豆腐湯 ◆豆腐、味噌、◆海帶芽		6	2	2	8								
11/25	三	茄汁肉醬麵 (幸福餐C)	大香草豬排 燒:豬排S	雞塊x3 炸:雞塊S	紅絲青花椰 炒:青花菜Q、紅蘿蔔Q	季節 蔬菜	奶香南瓜湯 南瓜Q、玉米Q、洋蔥Q、◆奶粉		6	2	2	8								
11/26	四	白飯	三杯魚丁 燒:魚丁Q、◆油豆腐、九層塔	田園菜脯蛋 炒:紅蘿蔔Q、碎脯、蛋Q	玉米蘿蔔雞 煮:白蘿蔔Q、玉米Q、雞肉T、柴魚	有機 蔬菜	元氣蔬菜湯 番茄Q、高麗菜Q、肉片S		6	2	2	8								
11/27	五	糙米飯	大烤肉醬雞翅 燒:雞翅S、芝麻	韓式炒寬粉 炒:寬冬粉、◆海芽、黃豆芽Q、紅蘿蔔Q	泡菜燒肉片 煮:白菜Q、泡菜、金針菇Q、肉片S	有機 蔬菜	燒仙草 花豆、薏仁、仙草原汁		6	2	2	8								
11/30	一	白飯	蘑菇醬燉肉 煮:肉丁S、洋蔥Q、菇Q、三色豆Q	五更豆腐 燒:◆豆腐、酸菜、豬肉S、木耳Q、紅蘿蔔Q	雙菇條豆 炒:敏豆Q、美白菇Q、鴻喜菇Q	履歷 蔬菜	香菇雞湯 白蘿蔔Q、乾香菇、雞肉T		6	2	2	8								

◎依桃教體字第11500606921號函，將高鈣食材內容於菜單上明確標註◆

◎營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

◎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

◎幸福餐A(雙主菜)：大塊肉排+散塊肉品；幸福餐B(雙主菜)：魚排+散塊肉品；幸福餐C：特色主食+大塊肉排

◎每週滿五天供應一次水果，水果供應日：週(二)。

☆ 三章一Q豆奶日:11/16(一)

◎本菜單**斜體**內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

永豐