

日期	星期	主食	副食				湯	水果	全穀根 莖類 (份)	豆魚 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品 類 (份)	蛋類與 海鮮類 (份)	水果類 (份)	熱量kcal
11月3日	一	白飯	馬鈴薯燉肉	客家小炒	日式關東煮(註1)	季節時蔬	冬瓜龍骨湯		5.5	2.9	2.7		3.0		805
11月4日	二	麥片飯	蠔油雞丁	麻婆豆腐	大白菜扒魚蛋	季節時蔬	海帶芽蛋花湯	水果	5.8	2.8	2.4		3.0	1.0	871
11月5日	三	白飯	香酥雞翅+筍干燒肉	螞蟻上樹(註2)	蒸水餃3粒	季節時蔬	香菇雞湯		6.0	2.7	2.9		3.0		830
11月6日	四	白飯	三杯雞	玉米炒毛豆	雙色炒蛋	季節時蔬	酸菜豬血湯		5.7	2.8	2.0		3.0		794
11月7日	五	燕麥飯	豆瓣燒排骨	洋蔥炒雞絲	培根花椰	季節時蔬	桂圓綠豆蒜		6.3	2.7	2.1		3.0		831
11月10日	一	白飯	豆乳雞	什錦燴菜(註3)	小黃瓜炒肉片	季節時蔬	金針菇肉絲湯		6.0	2.8	2.0		3.0		815
11月11日	二	糙米飯	豆豉燒肉	菜脯炒蛋	芝麻球1粒	季節時蔬	味噌豆枝湯	水果	5.0	3.0	2.5		3.0	1.0	833
11月12日	三	鍋燒泡飯	香酥粉雞排	玉米炒毛豆	芹香炒豆包	季節時蔬			5.7	3.2	2.3		3.0		832
11月13日	四	白飯	蔥爆豬柳	宮保高麗	小虱目魚排1塊	季節時蔬	玉米段龍骨湯		6.0	2.5	2.2		3.0		798
11月14日	五	黑芝麻飯	義式香草紙包雞	紅燒魷魚羹	鹽酥雙拼(註4)	季節時蔬	綠豆湯		6.2	2.6	1.9		3.0		812
11月17日	一	白飯	香滷豬排	壽喜燒(註5)	塔香海茸炒雞絲	季節時蔬	枸杞雞湯		5.5	3.4	2.5		3.0		838
11月18日	二	小米飯	咖哩雞丁	四色豆干丁(註6)	越式寬粉(註7)	季節時蔬	關東煮湯	水果	5.9	2.6	2.4		3.0	1.0	863
11月19日	三	什錦炒泡麵	紅燒排骨	鮮蔬炒火腿	香酥什錦(註8)	季節時蔬	玉米蛋花湯		6.0	3.3	2.6		3.0		868
11月20日	四	白飯	碎米雞丁	韓式泡菜豆腐鍋	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	巧達濃湯		5.4	2.5	2.2		3.0		756
11月21日	五	紫米飯	照燒肉丁	阿貴滷味(註9)	麥克雞塊3塊	季節時蔬	麥仁甜湯		5.0	3.4	2.8		3.0		810
11月24日	一	白飯	豆瓣雞丁	大白菜炒年糕	滷五香豆干米血	季節時蔬	鮮菇昆布湯		5.9	2.7	2.5		3.0		813
11月25日	二	糙米飯	蒜泥白肉	什錦火鍋菜(註10)	塔香油腐丁	季節時蔬	筍片龍骨湯	水果	5.7	2.8	2.1		3.0	1.0	857
11月26日	三	茄汁調味飯	香酥粉魚排	培根高麗	玉米肉末	季節時蔬	紫菜蛋花湯		6.0	3.2	2.1		3.0		848
11月27日	四	白飯	瓜子雞丁	紹子豆腐	芹香甜不辣	季節時蔬	鮮菇排骨湯		5.9	2.8	2.2		3.0		813
11月28日	五	薏仁飯	東坡肉	雙色炒蛋	白米珍珠丸1粒	季節時蔬	芋香西米露		5.0	3.4	2.8		3.0		810

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

◎有底色的日期為特色餐

本月份調味料供應商—1.油:美食家2.黑麻油:義興3.烏醋、白醋:穀盛4.鹽:台鹽5.糖:台糖6.沙茶醬:牛頭牌7.蕃茄醬:不倒翁8.咖哩粉:小磨坊9.醬油:金蘭

註1:白蘿蔔.魚丸.米血.香菇

註2:高麗菜.冬粉.紅蘿蔔.絞肉.木耳.黑芝麻

註3:高麗菜.筍干.酸菜.白蘿蔔.豆皮.貢丸.紅蘿蔔.香菇.龍骨

註4:黑輪.百頁

註5:高麗菜.洋蔥.雞蛋.肉片.魚板.香菇

註6:豆干.菜脯.紅蘿蔔.毛豆

註7:綠豆芽.雞胸肉.寬冬粉.紅蘿蔔

註8:豆腐.地瓜.熱狗

註9:白蘿蔔.魚丸.燕餃.豆皮

註10:白蘿蔔.黃金魚蛋.紅蘿蔔.海帶

A餐註11:綠豆芽.火腿絲.海帶絲.紅蘿蔔

