

| 日期     | 星期 | 主食    | 副食         |           |           |      | 湯      | 水果 | 全穀根莖類(份) | 蛋豆魚肉類(份) | 蔬菜類(份) | 乳品類(份) | 油脂與堅果種子類(份) | 水果類(份) | 熱量kcal |
|--------|----|-------|------------|-----------|-----------|------|--------|----|----------|----------|--------|--------|-------------|--------|--------|
| 11月1日  | 五  | 白飯    | 沙茶肉片       | 芙蓉炒蛋      | 榨菜炒雞絲     | 季節時蔬 | 檸檬山粉圓  | 水果 | 5.5      | 3.0      | 2.8    | 3.0    | 1.0         |        | 875    |
| 11月4日  | 一  | 白飯    | 馬鈴薯燉肉      | 客家小炒      | 日式關東煮(註2) | 季節時蔬 | 冬瓜龍骨湯  |    | 5.5      | 2.9      | 2.7    | 3.0    |             |        | 805    |
| 11月5日  | 二  | 小米飯   | 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6日  | 三  | 白飯    | 香酥雞翅+ 筍干燒肉 | 螞蟻上樹      | 蒸水餃3粒     | 季節時蔬 | 香菇雞湯   |    | 6.0      | 2.7      | 2.9    | 3.0    |             |        | 830    |
| 11月7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8日  | 五  | 白飯    | 魚香燒排骨      | 洋葱炒肉片     | 芹香甜不辣     | 季節時蔬 | 紅豆湯圓   |    | 6.3      | 2.7      | 2.1    | 3.0    |             |        | 831    |
| 11月11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12日 | 二  | 五穀飯   | 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13日 | 三  | 大滷麵   | 日式海苔蝦排     | 海帶根炒雞肉    | 三杯豆腐      | 季節時蔬 |        |    | 5.9      | 3.3      | 2.2    | 3.0    |             |        | 851    |
| 11月14日 | 四  | 白飯    | 蔥爆豬柳       | 宮保高麗      | 魷魚丸2粒     | 季節時蔬 | 玉米塊龍骨湯 |    | 6.0      | 2.5      | 2.2    | 3.0    |             |        | 798    |
| 11月15日 | 五  | 白飯    | 義式香草紙包雞    | 紅燒魷魚羹     | 椒鹽雙拼(註4)  | 季節時蔬 | 綠豆湯    |    | 6.2      | 2.9      | 2.8    | 3.0    |             |        | 857    |
| 11月18日 | 一  | 白飯    | 香滷豬排       | 壽喜燒       | 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19日 | 二  | 燕麥飯   | 咖哩雞丁       | 四色豆干丁(註5) | 越式寬粉      | 季節時蔬 | 關東煮湯   | 水果 | 5.9      | 2.6      | 2.4    | 3.0    | 1.0         |        | 863    |
| 11月20日 | 三  | 什錦炒米粉 | 紅燒排骨       | 鮮蔬炒火腿     | 香酥什錦(註6)  | 季節時蔬 | 玉米蛋花湯  |    | 6.0      | 3.3      | 2.6    | 3.0    |             |        | 868    |
| 11月21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22日 | 五  | 白飯    | 照燒肉丁       | 阿貴滷味      | 白菜滷       | 季節時蔬 | 麥仁甜湯   |    | 5.0      | 3.4      | 2.8    | 3.0    |             |        | 810    |
| 11月25日 | 一  | 白飯    | 豆瓣雞丁       | 大白菜炒年糕    | 玉米肉末      | 季節時蔬 | 鮮菇昆布湯  |    | 5.9      | 2.7      | 2.5    | 3.0    |             |        | 813    |
| 11月26日 | 二  | 黑芝麻飯  | 蒜泥白肉       | 什錦火鍋菜     | 塔香豆腐丁     | 季節時蔬 | 筍片龍骨湯  | 水果 | 5.7      | 2.8      | 2.1    | 3.0    | 1.0         |        | 857    |
| 11月27日 | 三  | 排骨酥麵  | 夏威夷披薩      | 培根高麗      | 泰式拌什錦     | 季節時蔬 |        |    | 6.3      | 3.0      | 2.0    | 3.0    |             |        | 851    |
| 11月28日 | 四  | 白飯    | 瓜子雞丁       | 紹子豆腐      | 嫩蛋花椰      | 季節時蔬 | 鮮菇排骨湯  |    | 5.9      | 2.8      | 2.2    | 3.0    |             |        | 813    |
| 11月29日 | 五  | 白飯    | 東坡肉        | 雙色炒蛋      | 白米珍珠丸1粒   | 季節時蔬 | 芋香西米露  |    | 5.5      | 3.3      | 2.7    | 3.0    |             |        | 835    |

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

◎菜單中「★」記號為本月新菜色 ◎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: 小黃瓜、肉條、紅蘿蔔、杏鮑菇

註2: 白蘿蔔、魚丸、米血、香菇、柴魚片

註3: 高麗菜、白蘿蔔、筍干、酸菜、貢丸、紅蘿蔔、香菇、豆皮、龍骨

註4: 百頁豆腐、黑輪

註5: 豆干、紅蘿蔔、毛豆、菜脯

註6: 豆腐、地瓜、熱狗