

112 年 10 月 葷 食 菜 單

★代表每月升級料理，♥代表每月加菜料理

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	營養成分(份數)						總熱量
								全穀類	豆類	蔬菜類	水果類	乳品	鈣	
2 高鈣	一	糙米飯	梅干蒸肉餅	小魚干片	時令青菜	蛤蠣雞湯		4.5	2.9	1.6	2.5	0.0	520	687
			蒸/豬絞肉,梅干菜,蒜頭	炒/豆干片,豬肉絲,洋蔥,小魚干	炒/時令青菜	煮/冬瓜,蛤蠣,雞丁,薑絲								
3	二	蕎麥飯	南洋咖哩雞	佃燒黃瓜	時令青菜	海結排骨湯		5.0	2.4	1.6	2.5	0.0		682
			煮/雞丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,椰漿	炒/大黃瓜,豬肉片,木耳絲,樹子	炒/時令青菜	煮/海帶結,排骨丁,薑絲								
4	三	古早味鹹飯+★香酥骨腿(國中)/檸檬雞翅(國小)+鮮燴青花+時令青菜+蘿蔔魚丸湯					鮮奶	4.5	3.0	1.9	2.5	0.0		801
		煮/白米,小干丁,蘿蔔干,豬絞肉,生香菇,紅蔥頭 炸/骨腿;蒸/檸檬雞翅 煮/青花菜,豬肉片,胡蘿蔔 炒/時令青菜 煮/白蘿蔔,虱目小魚丸,芹菜												
5	四	五穀飯	香酥鯖魚	魚香豆腐	★有機青菜	蒲瓜雞湯		4.5	2.7	1.4	3.0	0.0		686
			炸/鯖魚,調理魚排	煮/豬絞肉,板豆腐,洋蔥	炒/時令青菜	煮/蒲瓜,雞丁								
6	五	白米飯	蘿蔔燉肉	蛋酥白菜	時令青菜	綠豆燕麥湯	鮮奶	5.6	2.3	1.6	2.5	0.5		794
			煮/豬肉角,排骨丁,麵輪,白蘿蔔,老薑	煮/大白菜,雞蛋,木耳絲,胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/綠豆,燕麥								
9	一	國 慶 日						4.5	0.0	0.0	2.5	0.0		428
10	二							4.5	0.0	0.0	3.0	0.0		450
11	三	香炒米粉+無骨雞排+關東煮+時令青菜+海芽蛋花湯					鮮奶	3.8	2.1	1.3	3.0	0.5		662
		炒/米粉,豬肉絲,豆芽菜,韭菜,胡蘿蔔,紅蔥頭 炸/無骨雞排 煮/白蘿蔔,米血糕,玉米結 炒/當令時蔬 煮/雞蛋,海芽,薑絲												
12	四	糙米飯	藥膳蒸魚	玉米炒蛋	★有機青菜	番茄豆腐湯		4.5	2.7	1.0	2.5	0.0		656
			蒸/油甘魚片,生鮮魚片,老薑	炒/雞蛋,玉米粒	炒/時令青菜	煮/番茄,板豆腐,蔥								
13 高鈣	五	燕麥飯	回鍋肉片	韓式年糕	時令青菜	紅豆紫米湯	鮮奶	5.9	2.4	1.4	2.5	0.5	375	815
			炒/豬肉片,豆干片,洋蔥	煮/高麗菜,年糕條,白甜條,胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/紅豆,紫米								
16	一	白米飯	黑椒肉絲	蒜香小瓜	時令青菜	玉米芙蓉湯		4.3	2.1	1.6	2.5	0.0		612
			炒/豬肉絲,洋蔥,蔥	炒/小黃瓜,黑輪,胡蘿蔔,蒜頭	炒/時令青菜	煮/玉米粒,雞蛋,蔥								
17	二	糙米飯	燴三鮮	培根洋芋	時令青菜	白玉油豆腐小魚湯		4.8	2.4	1.2	3.0	0.0		684
			煮/生鮮魚丁,魷魚條,豬肉片,青花菜,筍片	炒/馬鈴薯,洋蔥,培根	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔,油豆腐,小魚干,芹菜								
18	三	蒲瓜鹹粥+香滷肉排+梅香筍干+時令青菜+刈包					鮮奶	3.5	2.0	1.8	2.5	0.5		627
		煮/白米,豬絞肉,蒲瓜,蝦皮,胡蘿蔔,芹菜,紅蔥頭 滷/調理豬排 煮/筍干,梅干菜 炒/當令時蔬 蒸/刈包												
19 高鈣	四	五穀飯	油豆腐肉燥	塔香海茸	★有機青菜	薑母雞湯		4.0	2.5	1.9	2.5	0.0	262	625
			煮/豬絞肉,小四角油腐,洋蔥,紅蔥頭	炒/海茸,豬肉絲,蒜頭,九層塔	炒/時令青菜	煮/高麗菜,雞丁,老薑								
20	五	麥片飯	冬瓜燒雞	紅娘蒸蛋	時令青菜	麥茶QQ湯	鮮奶	4.7	2.6	1.1	2.5	0.0		740
			煮/雞丁,冬瓜,生香菇,老薑	蒸/雞蛋,胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/麥茶,白粉圓								
23	一	白米飯	三杯肉丁	鮮炒蒲瓜	時令青菜	香菇雞湯		4.5	2.2	1.3	2.5	0.0		622
			煮/豬肉角,排骨丁,中干丁,馬鈴薯,老薑,九層塔	炒/蒲瓜,豬肉絲,木耳絲,蝦皮	炒/時令青菜	煮/涼薯,雞丁,生香菇								
24	二	蕎麥飯	香酥肉魚/豆豉蒸魚(建功)	咖哩百燴	時令青菜	塔香羹湯	♥燒賣 蒸/燒賣	4.8	2.7	1.0	2.5	0.0		676
			炒/肉魚,生鮮魚片	煮/馬鈴薯,南瓜,胡蘿蔔,豬絞肉	炒/時令青菜	煮/雞蛋,板豆腐,木耳絲,紅蘿蔔,筍絲,九層塔								
25	三	磨菇鐵板麵+★香酥骨腿(國小)/檸檬雞翅(國中)+紅燒獅子頭+時令青菜+巧達濃湯					鮮奶	4.5	3.0	1.1	3.0	0.5		776
		炒/白圓麵,豬絞肉,洋蔥,三色豆,磨菇罐頭 炸/骨腿:蒸/檸檬雞翅 滷/獅子頭,大白菜,胡蘿蔔 炒/當令時蔬 煮/馬鈴薯,豬絞肉,玉米粒												
26	四	紫米飯	麻油肉片	鹽水青蔬	★有機青菜	蘿蔔黑輪湯		5.0	2.7	1.1	2.5	0.0		768
			炒/豬肉片,高麗菜,老薑,枸杞	煮/甜玉米,大黑干,青花菜	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔,黑輪,芹菜								
27 高鈣	五	糙米飯	筍干燒雞	麻婆豆腐	時令青菜	地瓜芋圓湯	鮮奶	4.4	2.7	1.1	2.5	0.5	307	768
			煮/雞丁,筍干,朴菜	炒/板豆腐,洋蔥,豬絞肉	炒/時令青菜	煮/地瓜,芋圓								
30	一	白米飯	椒麻雞	彩繪玉米	時令青菜	鮮蔬蛋花湯	豆漿	4.8	2.1	1.3	2.5	0.0		643
			煮/雞丁,馬鈴薯,洋蔥,油菜花	炒/玉米粒,小黃瓜,胡蘿蔔,豬絞肉	炒/時令青菜	煮/高麗菜,金針菇,雞蛋								
31	二	五穀飯	香滷豬腳	絲瓜冬粉	時令青菜	紅棗山藥排骨湯		4.9	1.8	1.8	2.5	0.0		633
			煮/豬肉角,蹄丁,海帶結,白蘿蔔	煮/絲瓜,冬粉,豬絞肉,枸杞	炒/時令青菜	煮/山藥,雞丁,在地紅棗								

★含衛福部公告之11大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麩質穀物、大豆、魚、亞硫酸鹽類)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

若遇不可抗力之天然因素時，會提前告知校方更改菜色事宜。

本菜單豬肉原料原產地臺灣

沐翔食品股份有限公司 製

112 年 10 月 份 素 食 菜 單

★代表每月升級料理，♥代表每月加菜料理

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	營 養 成 分 (份數)						總 熱 量
								全 日 供 量	蛋 白 質	脂 肪	糖 分	纖 維	鈣	
2	一	糙米飯	四季干片	梅香苦瓜	時令青菜	冬瓜香菇湯		4.0	0.2	2.1	2.5	0.0		463
			炒/豆干片, 四季豆	煮/苦瓜, 梅干菜	炒/時令青菜	煮/冬瓜, 生香菇, 薑絲								
3	二	蕎麥飯	薑絲豆包	佃煮黃瓜	時令青菜	海結玉米湯		4.0	2.4	0.3	3.0	0.0		605
			煮/豆包, 薑絲	炒/大黃瓜, 茼蒿捲, 木耳絲, 樹子	炒/時令青菜	煮/海帶結, 甜玉米, 薑絲								
4	三	古早味鹹飯+素燻鴨捲+鮮燴青花+時令青菜+蘿蔔麥腸湯					鮮奶	4.2	3.0	0.7	3.0	0.0		742
		煮/白米, 小干丁, 蘿蔔干, 生香菇 蒸/素燻鴨捲 煮/青花菜, 玉米筍, 胡蘿蔔 炒/時令青菜 煮/白蘿蔔, 小麥腸, 芹菜												
5	四	五穀飯	魚香豆腐	茄汁紫茄	★有機青菜	蒲瓜珍菇湯		4.5	2.1	0.4	2.5	0.0	284	597
			煮/板豆腐, 三色丁, 金針菇	煮/茄子, 番茄	炒/時令青菜	煮/蒲瓜, 秀珍菇, 薑絲								
6	五	白米飯	蘿蔔燒油豆腐	蛋酥白菜	時令青菜	綠豆燕麥湯	鮮奶	4.5	1.5	0.0	2.5	0.5		617
			煮/小三角油腐, 麵輪, 白蘿蔔	煮/大白菜, 雞蛋, 木耳絲, 胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/綠豆, 燕麥								
9	一	國 慶 日						4.5	0.0	0.0	2.5	0.0		428
10	二							4.5	0.0	0.0	3.0	0.0		450
11	三	香炒米粉+樹子豆包+關東煮+時令青菜+海芽蛋花湯					鮮奶	4.5	1.5	1.0	2.7	0.5		649
		炒/米粉, 豆芽菜, 芹菜, 胡蘿蔔 蒸/樹子, 豆包 煮/白蘿蔔, 素紫米糕, 玉米結 炒/當令時蔬 煮/雞蛋, 海芽, 薑絲												
12	四	糙米飯	香菇麵筋	玉米炒蛋	★有機青菜	番茄豆腐湯		4.5	0.0	0.6	3.0	0.0		466
			煮/麵筋, 香菇, 生花生	炒/雞蛋, 玉米粒	炒/時令青菜	煮/番茄, 板豆腐, 蔥								
13	五	燕麥飯	醬爆麵腸	韓式年糕	時令青菜	紅豆紫米湯	鮮奶	4.5	0.0	0.0	2.5	0.5	403	505
			炒/麵腸, 小黃瓜	煮/高麗菜, 年糕條, 素甜條, 胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/紅豆, 紫米								
16	一	白米飯	黑椒素絲	山藥彩蔬	時令青菜	玉米芙蓉湯		4.5	2.0	1.2	2.5	0.0		607
			炒/豆包絲, 豆芽菜, 彩椒	炒/小黃瓜, 山藥, 芋米筍	炒/時令青菜	煮/玉米粒, 雞蛋								
17	二	糙米飯	酸菜麵腸	脆炒洋芋	時令青菜	白玉油腐湯		4.5	3.2	0.0	2.5	0.0		667
			炒/麵腸, 酸菜心	炒/馬鈴薯, 彩椒, 生鮮木耳	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔, 油豆腐, 芹菜								
18	三	蒲瓜鹹粥+梅香百頁+四角薯餅+時令青菜+刈包					鮮奶	4.5	2.2	0.3	2.5	0.5		674
		煮/白米, 玉米粒, 蒲瓜, 胡蘿蔔, 芹菜 煮/百頁豆腐, 筍干, 梅干菜 炸/四角薯餅 炒/當令時蔬 蒸/刈包												
19	四	五穀飯	油豆腐燥	塔香海藻	★有機青菜	薑母凍腐湯		4.5	0.5	0.0	2.8	0.0	252	477
			煮/素香椿, 油豆腐, 豆薯	炒/海藻, 胡蘿蔔, 九層塔	炒/時令青菜	煮/高麗菜, 凍豆腐, 老薑								
20	五	麥片飯	冬瓜麵輪	紅娘蒸蛋	時令青菜	麥茶QQ湯	鮮奶	4.5	2.0	0.0	2.5	0.0		653
			煮/麵輪, 冬瓜, 生香菇	蒸/雞蛋, 胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/麥茶, 白粉圓								
23	一	白米飯	三杯干丁	蒲瓜粉絲	時令青菜	蘿蔔玉穗湯		4.8	0.8	0.0	2.5	0.0		507
			煮/中干丁, 小黃瓜, 杏鮑菇, 老薑, 九層塔	炒/蒲瓜, 冬粉, 木耳絲	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔, 甜玉米								
24	二	蕎麥飯	四季肥腸	咖哩百燴	時令青菜	塔香羹湯	素鍋貼	4.5	1.9	0.0	2.5	0.0		570
			炒/豆腸, 四季豆	煮/馬鈴薯, 南瓜, 胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/雞蛋, 板豆腐, 木耳絲, 紅蘿蔔, 筍絲, 九層塔								
25	三	磨菇鐵板麵+芽菜豆包捲+素獅子頭+時令青菜+巧達濃湯					鮮奶	4.5	1.7	0.5	2.5	0.5		647
		炒/白圓麵, 芹菜, 番茄, 磨菇罐頭 蒸/豆芽菜, 豆包, 胡蘿蔔 煮/素獅子頭, 大白菜, 胡蘿蔔 炒/當令時蔬 煮/馬鈴薯, 玉米粒												
26	四	紫米飯	鹽水黑干	麻油麵線	★有機青菜	蘿蔔海結湯		4.5	2.0	0.1	2.5	0.0		656
			煮/大黑干, 青花菜, 玉米筍	煮/高麗菜, 白麵線, 老薑, 枸杞	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔, 海帶結, 芹菜								
27	五	糙米飯	筍干麵輪	家常豆腐	時令青菜	地瓜芋圓湯	鮮奶	4.5	2.0	0.1	2.5	0.5		656
			煮/麵輪, 海帶捲, 筍干, 朴菜	炒/板豆腐, 番茄, 生香菇	炒/時令青菜	煮/地瓜, 芋圓								
30	一	白米飯	椒麻素雞	彩繪玉米	時令青菜	鮮蔬蛋花湯	豆漿	4.5	0.0	0.0	2.5	0.0		429
			煮/素雞, 馬鈴薯, 油花生	炒/玉米粒, 小黃瓜, 胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/高麗菜, 金針菇, 雞蛋								
31	二	五穀飯	滷味什錦	滑蛋絲瓜	時令青菜	紅棗山藥排骨湯		4.5	2.0	0.0	2.5	0.0		578
			滷/海帶結, 芋頭條, 甜玉米	煮/絲瓜, 冬粉, 雞蛋, 枸杞	炒/時令青菜	煮/山藥, 皮絲, 紅棗								

★含衛福部公告之11大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麩質穀物、大豆、魚、亞硫酸鹽類)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

若遇不可抗力之天然因素時，會提前告知校方更改菜色事宜。

本菜單豬肉原料原產地臺灣

沐翔食品股份有限公司 製