

112年11月份葷食菜單 ★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	
								蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維	鈣		
1	三	沙茶炒麵+調理雞翅*1+鮮增青花+時令青菜+黃瓜魚丸湯					鮮奶	4.0	2.6	2.1	2.5	0.5	736	
		煮/白圓麵, 乾魷魚, 豬肉絲, 高麗菜, 胡蘿蔔	蒸/調理雞翅	煮/青花菜, 豬肉片, 胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/大黃瓜, 虱目小魚丸, 芹菜								
2	四	糙米飯	滷燒鯛魚	蕈菇蒸蛋	★有機青菜	柴香蘿蔔湯	鮮奶	4.7	2.5	1.2	2.5	0.0	660	
			煮/鯛魚丁, 中干丁, 洋葱, 白芝麻	蒸/雞蛋, 生香菇	炒/有機青菜	煮/白蘿蔔, 玉米結, 海帶結								
3	五	紫米飯	五更腸旺	培根銀芽	時令青菜	紅棗桂圓紅豆湯	鮮奶	5.6	2.9	1.2	2.5	0.5	280	831
			煮/豬肉片, 麵腸, 酸菜心, 胡蘿蔔	炒/豆芽菜, 黃干絲, 培根	炒/時令青菜	煮/紅棗, 桂圓, 紅豆, 芋圓								
6	一	糙米飯	塔香雞丁	醋溜洋芋絲	時令青菜	高麗豚肉湯	鮮奶	5.6	2.1	1.2	2.5	0.0	694	
			炒/雞丁, 小黃瓜, 米血糕	炒/馬鈴薯, 豬肉絲, 木耳絲	炒/時令青菜	煮/高麗菜, 豬肉片, 胡蘿蔔								
7	二	南瓜飯	瓜仔肉	泡菜油腐	時令青菜	海結雞湯	鮮奶	4.7	2.7	1.4	2.5	0.0	681	
			煮/豬絞肉, 絞瓜, 洋葱, 紅蔥頭	煮/小四角油腐, 豬肉片, 大白菜, 胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/海帶結, 雞丁								
8	三	蒜香炒飯+虱目魚柳條*2+關東煮+時令青菜+紫菜蛋花湯					鮮奶	4.5	2.1	1.5	3.0	0.5	767	
		炒/白米, 豬絞肉, 三色丁, 洋葱, 蒜頭	炸/虱目魚柳條	煮/白蘿蔔, 甜不辣條, 玉米結	炒/當令時蔬	煮/雞蛋, 紫菜								
9	四	芝麻飯	義式燒雞	榨菜干片	★有機青菜	冬瓜排骨湯	鮮奶	4.5	3.0	1.8	2.5	0.0	438	699
			炒/雞丁, 馬鈴薯, 彩椒	炒/榨菜絲, 豆干片, 豬肉絲	炒/有機青菜	煮/冬瓜, 排骨丁, 薑								
10	五	燕麥飯	鐵板肉絲	蝦皮蒲瓜	時令青菜	綠豆粉角湯	鮮奶	5.6	2.0	1.7	2.5	0.5	768	
			炒/豬肉絲, 洋葱	炒/蒲瓜, 蝦皮, 豬肉片, 木耳絲	炒/時令青菜	煮/綠豆, 粉角								
11	六	茄汁螺旋麵+香酥雞腿*1+杯子蛋糕*1+蝦皮高麗菜+玉米濃湯					豆漿	5.1	2.0	1.0	3.0	0.0	768	
		炒/螺旋麵, 豬絞肉, 三色丁, 番茄	炸/生鮮雞腿	杯子蛋糕	炒/高麗菜, 蝦皮	煮/玉米粒, 雞蛋, 馬鈴薯, 火腿丁								
14	二	糙米飯	豆豉蒸油甘	咖哩洋芋	時令青菜	小魚蘿蔔油腐湯	♥香油丸子*2 油/虱目魚丸	5.4	2.7	1.0	2.5	0.0	718	
			煮/油甘, 生鮮魚片, 黑豆豉	煮/洋芋, 豬絞肉, 胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔, 油豆腐, 小魚干, 芹菜								
15	三	刈包*1+里肌肉排*1+朴菜筍干+時令青菜+芋香米粉湯					鮮奶	4.3	2.0	1.5	2.5	0.5	675	
		蒸/刈包	油/生鮮里肌	煮/筍干, 朴菜, 豬絞肉	炒/當令時蔬	煮/米粉, 豬肉絲, 芋頭, 豆芽菜, 韭菜, 紅蔥頭								
16	四	五穀飯	玉米蒸肉餅	客家小炒	★有機青菜	蒲瓜雞湯	鮮奶	4.9	3.1	1.2	2.5	0.0	446	719
			煮/豬絞肉, 玉米粒, 蒜頭	炒/豆干片, 豬肉絲, 芹菜, 乾魷魚	炒/有機青菜	煮/蒲瓜, 雞丁								
17	五	麥片飯	鹽酥雞	番茄炒蛋	時令青菜	燒仙草	鮮奶	5.8	2.8	1.0	3.0	0.0	848	
			煮/雞丁, 馬鈴薯, 九層塔	炒/雞蛋, 番茄, 蔥	炒/時令青菜	煮/鮮草汁, 粉圓, 大豆, 綠豆								
20	一	白米飯	親子丼	芽菜粉絲	時令青菜	玉米排骨湯	鮮奶	5.0	2.2	1.3	2.5	0.0	661	
			煮/雞丁, 洋葱, 雞蛋	炒/豆芽菜, 冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/玉米結, 排骨丁								
21	二	紫米飯	紅燒豬蹄	筍香肉羹	時令青菜	紅棗雞湯	鮮奶	4.5	2.3	1.7	2.5	0.0	641	
			煮/豬肉角, 蹄丁, 海帶結, 小四角油腐	煮/白蘿蔔, 筍絲, 虱目魚羹, 胡蘿蔔, 木耳絲	炒/時令青菜	煮/青木瓜, 雞丁, 紅棗								
22	三	日式海鮮烏龍麵+香酥雞排*1+奶香洋芋+時令青菜+味噌湯					鮮奶	4.8	2.8	1.1	3.0	0.5	783	
		炒/烏龍麵, 蝦仁, 豬肉絲, 洋葱, 高麗菜, 胡蘿蔔	炸/香酥雞排	煮/馬鈴薯, 豬絞肉, 三色丁	炒/當令時蔬	煮/板豆腐, 海芽, 小魚干								
23	四	蕎麥飯	蒜香魚片*1	醬燒什錦	★有機青菜	刺瓜肉片湯	鮮奶	6.1	2.0	1.2	2.5	0.0	302	798
			蒸/生鮮魚片, 蒜頭, 薑絲	燒/大黑干, 玉米結, 甜不辣條, 米血糕	炒/時令青菜	煮/大黃瓜, 豬肉片, 薑絲								
24	五	糙米飯	南瓜燒肉	高麗黑輪	時令青菜	在地芋香西米露	鮮奶	5.4	2.0	1.2	2.5	0.5	798	
			煮/豬肉角, 排骨丁, 南瓜	炒/高麗菜, 黑輪, 胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/芋頭, 西谷米								
27	一	芝麻飯	香酥魚排*1	茄汁豆腐	時令青菜	結頭排骨湯	鮮奶	4.6	3.9	1.1	2.5	0.0	757	
			炸/調理魚排	煮/板豆腐, 番茄, 豬絞肉, 玉米粒	炒/時令青菜	煮/結頭菜, 排骨丁								
28	二	五穀飯	梅干肉片	白菜滷	時令青菜	山藥雞湯	鮮奶	4.5	2.8	1.6	2.5	0.0	679	
			煮/豬肉片, 梅干菜, 筍干	煮/大白菜, 豆包, 木耳絲, 胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/山藥, 雞丁, 枸杞								
29	三	虱目魚粥+★香酥大雞腿*1+蜜汁豆干+時令青菜+芝麻包*1					鮮奶	4.5	2.7	1.1	3.0	0.5	384	711
		炒/白米, 虱目魚柳, 高麗菜, 胡蘿蔔, 生香菇, 芹菜, 紅蔥頭	炸/骨腿	油/中干丁, 玉米結, 白芝麻	炒/當令時蔬	蒸/芝麻包								
30	四	糙米飯	咖哩雞	豆瓣海根	★有機青菜	冬瓜肉片湯	鮮奶	6.1	2.0	1.8	2.5	0.0	638	
			煮/雞丁, 洋芋, 胡蘿蔔	炒/海根, 豬肉絲, 胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/冬瓜, 豬肉片, 薑絲								

★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。

112年11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	
								蛋白質	碳水化合物	脂肪	纖維	鈣		
1	三	沙茶炒麵+樹子蒸豆包*1+鮮燴青花+時令青菜+黃瓜麥腸湯					鮮奶	4.5	3.0	2.0	2.5	0.0	803	
		煮/白麵麵, 油片, 雞蛋, 高麗菜, 胡蘿蔔	蒸/豆包, 樹子	煮/青花菜, 秀珍菇, 胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/大黃瓜, 小麥腸								
2	四	糙米飯	蒲燒干丁	萼菇蒸蛋	★有機青菜	雙玉海結湯	鮮奶	4.5	2.6	1.0	3.0	0.0	667	
			煮/中干丁, 彩椒, 白芝麻	蒸/雞蛋, 生香菇	炒/有機青菜	煮/白蘿蔔, 玉米結, 海帶結								
3	五	紫米飯	五更腸旺	銀芽干絲	時令青菜	紅棗桂圓紅豆湯	鮮奶	4.5	2.7	1.2	2.5	0.5	280	733
			煮/麵腸, 酸菜心, 胡蘿蔔	炒/豆芽菜, 黃干絲, 芹菜	炒/時令青菜	煮/紅棗, 桂圓, 紅豆, 芋圓								
6	一	糙米飯	塔香素雞	醋溜洋芋絲	時令青菜	高麗油片湯	鮮奶	5.2	2.5	1.3	2.5	0.0	698	
			炒/素雞, 小黃瓜, 素紫米糕, 九層塔	炒/馬鈴薯, 彩椒, 木耳絲	炒/時令青菜	煮/高麗菜, 油片, 胡蘿蔔								
7	二	南瓜飯	瓜仔干丁	白菜粉絲	時令青菜	海結皮絲湯	鮮奶	4.5	2.4	1.4	2.5	0.0	643	
			煮/小干丁, 絞瓜, 毛豆	煮/大白菜, 胡蘿蔔, 寬粉, 香菇	炒/時令青菜	煮/海帶結, 皮絲, 薑絲								
8	三	醬香炒飯+關東煮+四角薯餅*1+時令青菜+紫菜蛋花湯					鮮奶	5.6	2.5	1.2	3.0	0.5	826	
		炒/白米, 三色丁, 雞蛋, 小干丁	炸/無骨雞排	煮/小四角油腐, 白蘿蔔, 素紫米糕, 玉米結	炸/四角薯餅	炒/當令時蔬								煮/雞蛋, 紫菜
9	四	芝麻飯	義式百頁	榨菜干片	★有機青菜	冬瓜玉米湯	鮮奶	5.0	2.3	1.4	2.5	0.0	438	667
			炒/百頁豆腐, 馬鈴薯, 彩椒	炒/榨菜絲, 豆干片	炒/有機青菜	煮/冬瓜, 玉米結								
10	五	燕麥飯	鐵板油腐	珍菇蒲瓜	時令青菜	綠豆粉角湯	鮮奶	5.8	1.3	1.9	2.5	0.5	737	
			炒/小四角油腐, 豆芽菜, 彩椒	炒/蒲瓜, 秀珍菇, 木耳絲	炒/時令青菜	煮/綠豆, 粉角								
11	六	茄汁螺旋麵+素燻鴨捲*1+杯子蛋糕*1+紅仁高麗菜+玉米濃湯					豆漿	4.2	3.0	1.9	3.0	0.0	683	
		炒/螺旋麵, 三色丁, 番茄	蒸/素燻鴨捲	杯子蛋糕	炒/高麗菜, 胡蘿蔔	煮/玉米粒, 雞蛋, 馬鈴薯								
14	二	糙米飯	蔭豉素蚵仔	咖哩洋芋	時令青菜	蘿蔔油腐湯	♥滷蛋	5.6	2.8	1.0	2.5	0.0	744	
			煮/板豆腐, 素蚵仔, 黑豆豉	煮/洋芋, 南瓜, 胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔, 油豆腐, 芹菜								
15	三	刈包*1+薑燒豆包*1+朴菜筍干+時令青菜+芋香米粉湯					鮮奶	4.6	2.7	1.8	2.5	0.5	763	
		蒸/刈包	煮/豆包, 薑絲	煮/筍干, 朴菜	炒/當令時蔬	煮/米粉, 芋頭, 豆芽菜, 芹菜								
16	四	五穀飯	四季干片	塔香茄子	★有機青菜	蒲瓜珍菇湯	鮮奶	4.5	2.1	2.6	2.5	0.0	262	653
			炒/豆干片, 四季豆	炒/茄子, 九層塔	炒/有機青菜	煮/蒲瓜, 秀珍菇								
17	五	麥片飯	什錦炸物	番茄炒蛋	時令青菜	燒仙草	鮮奶	5.1	2.0	1.0	2.5	0.0	723	
			煮/板豆腐, 馬鈴薯, 芋頭	蒸/雞蛋, 番茄	炒/時令青菜	煮/鮮草汁, 粉圓, 大豆, 綠豆								
20	一	白米飯	酸菜麵腸	芽菜粉絲	時令青菜	玉米海結湯	鮮奶	4.9	2.5	1.4	2.5	0.0	673	
			煮/麵腸, 酸菜心	炒/豆芽菜, 冬粉, 皮絲, 胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/玉米結, 海帶結								
21	二	紫米飯	香菇麵筋	筍香羹	時令青菜	紅棗青木瓜湯	鮮奶	4.5	2.9	1.7	2.5	0.0	689	
			煮/麵筋, 生香菇	煮/白蘿蔔, 筍絲, 素魚板, 胡蘿蔔, 木耳絲	炒/時令青菜	煮/青木瓜, 紅棗, 皮絲								
22	三	日式烏龍麵+炸菜丸+茄燒洋芋+時令青菜+味噌湯					鮮奶	4.6	1.9	1.5	3.0	0.5	715	
		炒/烏龍麵, 素魚板, 高麗菜, 胡蘿蔔	炸/高麗菜, 胡蘿蔔, 芋頭	炒/番茄, 洋芋, 三色丁	炒/當令時蔬	煮/板豆腐, 海芽								
23	四	蕎麥飯	醬燒什錦	彩蔬山藥	★有機青菜	刺瓜珍菇湯	鮮奶	4.8	2.5	1.7	2.5	0.0	292	755
			燒/中干丁, 玉米結, 素甜不辣條, 芋頭條	炒/山藥, 彩椒, 玉米筍	炒/時令青菜	煮/大黃瓜, 秀珍菇, 薑絲								
24	五	糙米飯	紅燒烤麩	高麗素鴨	時令青菜	芋香西米露	鮮奶	6.0	2.5	1.7	2.5	0.5	755	
			煮/烤麩, 小黃瓜, 彩椒	炒/高麗菜, 素鴨, 胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/芋頭, 西谷米								
27	一	芝麻飯	茄汁豆腐	鳳梨雙耳	時令青菜	結頭油腐湯	鮮奶	4.1	2.1	2.6	2.5	0.0	621	
			煮/板豆腐, 番茄, 玉米粒	炒/鳳梨, 白木耳, 黑木耳, 薑絲	炒/時令青菜	煮/結頭菜, 小四角油腐								
28	二	五穀飯	梅干油腐	白菜滷	時令青菜	枸杞山藥湯	鮮奶	4.5	2.2	1.6	2.5	0.0	628	
			煮/小三角油腐, 梅干菜, 筍干	煮/大白菜, 豆包, 木耳絲, 胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/山藥, 皮絲, 枸杞								
29	三	滑蛋鮮蔬粥+蜜汁干丁+燒雙茄+時令青菜+芝麻包*1					鮮奶	3.2	2.0	2.1	2.5	0.5	336	618
		炒/白米, 高麗菜, 胡蘿蔔, 生香菇, 芹菜, 雞蛋	油/中干丁, 玉米結, 白芝麻	炒/番茄, 茄子, 九層塔	炒/當令時蔬	蒸/芝麻包								
30	四	糙米飯	咖哩百頁	豆瓣海根	★有機青菜	冬瓜麥腸湯	鮮奶	5.0	2.0	1.8	2.5	0.0	654	
			煮/百頁豆腐, 洋芋, 胡蘿蔔	炒/海根, 胡蘿蔔, 油片	炒/時令青菜	煮/冬瓜, 小麥腸, 薑絲								

★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