

菜單設計者: 林秉豪

10月28日				10月29日				10月30日				10月31日				11月1日			
																白米飯			
																堅果黑干(素)			
																玉米炒蛋(素)			
																香滷海帶片(素)			
																福山萵苣(素)			
																三絲湯(素)			
熱量: 脂肪: 醣類:				熱量: 脂肪: 醣類:				熱量: 脂肪: 醣類:				熱量: 脂肪: 醣類:				熱量: 752.6 脂肪: 25 醣類: 100.5 蛋白質 31.4			
11月4日				11月5日				11月6日				11月7日				11月8日			
白米飯				紅藜飯				蘑菇炒麵素				糙米飯				白米飯			
醬燒豆包(素)				塔香四方干(素)				薑燒麵腸(素)				宮保櫛瓜烤麩(素)				蠔油豆腐(素)			
黃金起司玉米(素)				蒲瓜什錦(素)				鹽水百頁(素)				韓式雜菜什錦(素)				沙茶蘿蔔羹(素)			
香滷白菜(素)				雲南豆腐蓉(素)				黑糖饅頭(素)				唐揚豆腐(素)				五香滷蛋(素)			
蚵仔白菜(素)				空心菜(素)				油菜(素)				深色有機蔬菜(素)				高麗菜(素)			
高鈣豆腐湯(素)				紫菜薑絲湯(素)				羅宋湯(素)				冬瓜湯(素)				珍珠拿鐵(素)			
				堅果包(粉紅)								履歷豆奶							
熱量: 789 脂肪: 27 醣類: 102 蛋白質 34.5				熱量: 739 脂肪: 25 醣類: 97.5 蛋白質 31				熱量: 748.6 脂肪: 25 醣類: 99.5 蛋白質 31.4				熱量: 758.3 脂肪: 25.5 醣類: 100 蛋白質 32.2				熱量: 739 脂肪: 25 醣類: 97.5 蛋白質 31			
11月11日				11月12日				11月13日				11月14日				11月15日			
白米飯				蕎麥飯				港式拌飯素				糙米飯				白米飯			
鹽酥拼盤(素)				壽喜烤麩(素)				紅燒豆腐(素)				素大封滷香菇(素)				香滷嫩腐(素)			
家常豆腐(素)				玉米蒸蛋(素)				蘿蔔滷味(素)				螞蟻上樹(素)				蒲瓜燴鮮(素)			
麻油高麗菜(素)				白菜鮮燴(素)				奶皇包(素)				豆腐野蔬煲(素)				小瓜炒蛋(素)			
油菜(素)				蚵仔白菜(素)				青江菜(素)				深色有機蔬菜(素)				福山萵苣(素)			
洋芋湯(素)				高鈣豆腐湯(素)				港式碗仔翅(素)				肉骨茶湯(素)				玉米蛋花湯(素)			
保久乳								海苔包								牛奶麵包			
熱量: 773 脂肪: 25 醣類: 105 蛋白質 32				熱量: 745.8 脂肪: 25 醣類: 99 蛋白質 31.2				熱量: 752.6 脂肪: 25 醣類: 100.5 蛋白質 31.4				熱量: 786.6 脂肪: 25 醣類: 108 蛋白質 32.4				熱量: 793.9 脂肪: 25.5 醣類: 108 蛋白質 33.1			
11月18日				11月19日				11月20日				11月21日				11月22日			
白米飯				五穀飯				香椿炒飯(素)				糙米飯				白米飯			
日式揚物(素)				砂鍋凍豆腐(素)				酸菜豆干(素)				豆乳豆腐(素)				塔香黑干(素)			
蒟蒻大瓜(素)				茄汁豆包(素)				蠔油豆腐(素)				香炒海茸(素)				鮮蔬河粉(素)			
蒲瓜炒蛋(素)				焗汁洋芋(素)				金茸蒲瓜(素)				鮮蔬燴蛋(素)				高麗炒干片(素)			
小白菜(素)				油菜(素)				青江菜(素)				深色有機蔬菜(素)				蚵仔白菜(素)			
冬瓜薏仁湯(素)				蘿蔔三絲湯(素)				冬瓜油腐湯(素)				青木瓜湯(素)				紅豆拿鐵(素)			
				堅果包(褐)				履歷豆漿(補助)				100%蔬果汁							
熱量: 775.8 脂肪: 25 醣類: 105.5 蛋白質 32.2				熱量: 773.4 脂肪: 25 醣類: 105 蛋白質 32.1				熱量: 773.4 脂肪: 25 醣類: 105 蛋白質 32.1				熱量: 784.6 脂肪: 25 醣類: 107.5 蛋白質 32.4				熱量: 739 脂肪: 25 醣類: 97.5 蛋白質 31			
11月25日				11月26日				11月27日				11月28日				11月29日			
白米飯				胚芽飯				糯米飯				糙米飯				白米飯			
紅燒烤麩(素)				鹽酥豆包(素)				古早味素肉燥(素)				筍干海結(素)				香滷嫩腐(素)			
南瓜起司蛋(素)				麻婆豆腐(素)				雙花鮮菇(素)				沙茶粉絲煲(素)				宜蘭西滷肉(素)			
香炒銀芽(素)				冬瓜什錦(素)				椒鹽炸蛋(素)				黃瓜鮮燴(素)				黑胡椒干片(素)			
油菜(素)				蚵仔白菜(素)				高麗菜(素)				深色有機蔬菜(素)				青江菜(素)			
黃瓜香菇湯(素)				紫菜金菇湯(素)				結頭湯(素)				好彩頭湯(素)				南瓜味噌湯(素)			
				海苔包								堅果包(褐)							
熱量: 762.2 脂肪: 25 醣類: 102.5 蛋白質 31.8				熱量: 748.6 脂肪: 25 醣類: 99.5 蛋白質 31.4				熱量: 753.5 脂肪: 25.5 醣類: 99 蛋白質 32				熱量: 760.2 脂肪: 25 醣類: 102 蛋白質 31.8				熱量: 750.6 脂肪: 25 醣類: 100 蛋白質 31.4			

★菜色食材中如含有蝦仁、蝦米、蝦皮、魚、花生、腰果、芝麻、牛奶、雞蛋、鵪鶉蛋、鹹蛋、皮蛋、小麥、大麥、燕麥、麥片、五穀、十穀、麵食、豆干或豆腐、大豆製品等，午餐食材明細公告於附件，有食物過敏者請留意食用。