

113年10月份 營養部一般乙種飲食菜單(1B)

| | 20 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
|----|--|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|
| | 10月1日 | 10月2日 | 10月3日 | 10月4日 | 10月5日 | 10月6日 | 10月7日 | 10月8日 | 10月9日 | 10月10日 | |
| 早餐 | 三杯麵腸 炒青花菜肉片 燻炒冬瓜 豆裹 | 魚鬆 素豬肚炒肉片 炒大白菜 | 涼半素雞 芹菜炒肉絲 炒白花菜(冷凍) | 洋蔥肉片 燻炒瓠瓜 豆裹 | 滷海帶捲紋肉 紅蘿蔔炒蛋 炒大白菜 | 魚鬆 香菜拌素雞 炒高麗菜 | 滷四角油豆腐-葷 蔥炒蛋 炒白花菜(冷凍) | 糖醋豆腸 木耳細肉 炒大白菜 | 滷香菜油豆包 洋蔥肉片 燻炒瓠瓜 | 滷油豆腐 四季豆炒肉絲 炒白花菜(冷凍) | 滷油豆腐 四季豆炒肉絲 炒白花菜(冷凍) |
| 午餐 | 薑汁味噌滷雞排 青椒肉絲 空心菜 素沙茶黃豆芽 枸杞牛蒡湯 水果 | 豆豉小排 蝦仁豆腐 地瓜葉 糖醋地瓜 甜不辣湯 | 蔥燒紅目鱸 塔香豆豉杏包菇 青江菜 小白菜 刈薯肉絲湯 水果 | 燒鳳梨苦瓜雞 青龍肉片 莧菜 炒刈薯仁 高麗菜肉絲湯 水果 | 義式香料豬排 炒什錦豆干 地瓜葉 梅菜冬瓜 刺瓜魚丸湯 水果 | 豆豉烏魚 炒什錦豬肉絲 青江菜 黃椒炒芽 枸杞牛蒡湯 水果 | 迷迭香烤雞排 麻婆豆腐 炒大陸妹 紅燒皇帝豆 刈薯肉絲湯 水果 | 烤紅糟里肌 海帶芽炒蛋 空心菜 照燒南瓜 榨菜肉絲湯 水果 | 煎紅尾冬魚 義式香料燉雞 莧菜 滷白蘿蔔 刺瓜魚丸湯 水果 | 煎油雞排 大瓜木耳雞肉片 青江菜 素沙茶黃豆芽 海帶芽蒜末湯 水果 | 煎油雞排 大瓜木耳雞肉片 青江菜 素沙茶黃豆芽 海帶芽蒜末湯 水果 |
| 晚餐 | 煎紅尾冬 翡翠蒸蛋 萵菜 鳳梨青豆 紫米花豆粥 | 烤蜜汁雞 醬爆肉片 炒大陸妹 海帶芽金針菇 葡萄乾糯米粥 | 蒜泥白肉 鴨蛋燒雞 小白菜 炒海茸 地瓜西米露 | 煎肉魚 玉米蝦仁 油菜 豆瓣茄子 麥片紅豆湯-1.5 | 煎赤宗魚 蘿蔔燒肉丁 空心菜 薑絲炒雲耳 保久乳 | 紅燒小排 刈薯紅仁雞肉 尼龍菜 芝麻海帶根 紅棗枸杞湯 | 樹子蒸圓鱈 毛豆雞丁 油菜 蠔油金針菇 綠豆湯-2 | 薑汁味噌滷雞排 蔥爆肉絲 尼龍菜 炒海茸 紫米花豆粥 | 豆豉小排 韭菜炒甜不辣 地瓜葉 紅仁玉米筍 葡萄乾糯米粥 | 煎金線魚 洋蔥花枝 小白菜 薑絲炒雲耳 地瓜西米露 | 煎金線魚 洋蔥花枝 小白菜 薑絲炒雲耳 地瓜西米露 |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| | 10月11日 | 10月12日 | 10月13日 | 10月14日 | 10月15日 | 10月16日 | 10月17日 | 10月18日 | 10月19日 | 10月20日 | |
| 早餐 | 鹹蛋 木須豆干 燻炒冬瓜 花生麵筋 | 魚鬆 素豬肚炒肉片 綠豆芽炒韭菜 菜心 | 滷香菜油豆包 紅仁炒蛋 燻炒瓠瓜 豆裹 | 木耳細肉 紅仁燒凍豆腐 炒高麗菜 毛豆莢 | 冬菜炒四角油豆腐 牛蒡炒肉絲 炒大白菜 菜心 | 魚鬆 紅燒肉片 綠豆芽炒韭菜 花生麵筋 | 蔥炒蛋 肉末麵筋 炒白菜(冷凍) 花瓜 | 樹子板豆腐 炒韭菜肉絲 燻炒冬瓜 菜心 | 滷海帶捲紋肉 洋蔥炒雞柳 炒大白菜 豆裹 | 炒四角油豆腐 炒三絲 燻炒瓠瓜 花生麵筋 | 炒四角油豆腐 炒三絲 燻炒瓠瓜 花生麵筋 |
| 午餐 | 蒜泥白肉 滑蛋蝦皮絲瓜 油菜 炒刈薯仁 味增豆腐湯 水果 | 煎肉魚 炒三絲 萵菜 醬燒黑芝麻牛蒡絲 榨菜肉絲湯 水果 | 烤蜜汁雞 瓜仔肉 青江菜 紅仁玉米筍 甜不辣湯 水果 | 豆豉小排 炒十錦雞肉絲 小白菜 蕃茄白花菜 竹筍肉絲湯 水果 | 樹子蒸圓鱈 毛豆肉丁 地瓜葉 炒雙色 刈薯肉絲湯 水果 | 瓜仔雞 彩色百頁 青江菜 滷冬瓜 蔥花蛋花湯 水果 | 腐乳滷豬排 四季豆炒紅椒嫩雞 炒大陸妹 素沙茶黃豆芽 大白菜肉絲湯 水果 | 煎白鯧魚 金針菇木耳炒蛋 空心菜 青椒炒洋芋絲 白蘿蔔貢丸片湯 水果 | 煎圓鱈 蔥爆肉絲 小白菜 豆豉苦瓜 榨菜肉絲湯 水果 | 蒜味烤豬排 秀珍菇炒雞肉 地瓜葉 醬燒茄子 高麗菜湯 水果 | 蒜味烤豬排 秀珍菇炒雞肉 地瓜葉 醬燒茄子 高麗菜湯 水果 |
| 晚餐 | 煎赤宗魚 青椒肉絲 炒大陸妹 三杯茄子 麥片紅豆湯-1.5 | 烤孜然豬排 番茄雞肉嫩白菜 地瓜葉 滷枸杞苦瓜 保久乳 | 煎小黃魚 菠蘿雞丁 空心菜 芝麻海帶芽(四) 紅棗枸杞湯 | 羅勒烤雞 玉米蝦仁 炒大陸妹 黃椒炒芽 綠豆湯-2 | 烤迷迭香豬排 羅勒鮑菇干絲 油菜 滷白蘿蔔 紫米花豆粥 | 煎小黃魚 洋芋燒肉 尼龍菜 炒海茸 葡萄乾糯米粥 | 蔥燒紅目鱸 炒青龍豆干 空心菜 刈薯紅仁 地瓜西米露 | 山藥燒小排 蔬菜燉雞 地瓜葉 薑絲炒雲耳 麥片紅豆湯 | 迷迭香烤雞排 沙茶芥蘭肉片 青江菜 胡麻刈薯 保久乳 | 煎龍紋魚 家常豆腐 油菜 醬燒黑芝麻牛蒡絲 紅棗枸杞湯 | 煎龍紋魚 家常豆腐 油菜 醬燒黑芝麻牛蒡絲 紅棗枸杞湯 |
| | 19 | 20 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| | 10月21日 | 10月22日 | 10月23日 | 10月24日 | 10月25日 | 10月26日 | 10月27日 | 10月28日 | 10月29日 | 10月30日 | |
| 早餐 | 滷香菜油豆包 刈薯紅仁雞肉 炒白花菜(冷凍) 菜心 | 三杯麵腸 炒青花菜肉片 燻炒冬瓜 豆裹 | 魚鬆 素豬肚炒肉片 炒大白菜 毛豆莢 | 涼半素雞 芹菜炒肉絲 炒白花菜(冷凍) 花生麵筋 | 洋蔥肉片 燻炒瓠瓜 豆裹 炒麵腸 | 滷海帶捲紋肉 紅蘿蔔炒蛋 炒大白菜 原味牛蒡絲 | 魚鬆 香菜拌素雞 炒高麗菜 毛豆莢 | 滷四角油豆腐-葷 蔥炒蛋 炒白花菜(冷凍) 花生麵筋 | 糖醋豆腸 木耳細肉 炒大白菜 花瓜 | 滷香菜油豆包 洋蔥肉片 燻炒瓠瓜 菜心 | 滷香菜油豆包 洋蔥肉片 燻炒瓠瓜 菜心 |
| 午餐 | 煎金線魚 玉米肉丁 高麗菜 芝麻海帶根 刺瓜魚丸湯 水果 | 薑汁味噌滷雞排 青椒肉絲 空心菜 素沙茶黃豆芽 枸杞牛蒡湯 水果 | 豆豉小排 蝦仁豆腐 地瓜葉 糖醋地瓜 甜不辣湯 水果 | 蔥燒紅目鱸 塔香豆豉杏包菇 青江菜 小白菜 刈薯肉絲湯 水果 | 燒鳳梨苦瓜雞 青龍肉片 萵菜 炒刈薯仁 高麗菜肉絲湯 水果 | 義式香料豬排 炒什錦豆干 地瓜葉 梅菜冬瓜 刺瓜魚丸湯 水果 | 豆豉烏魚 炒什錦豬肉絲 青江菜 黃椒炒芽 枸杞牛蒡湯 水果 | 迷迭香烤雞排 麻婆豆腐 炒大陸妹 紅燒皇帝豆 刈薯肉絲湯 水果 | 烤紅糟里肌 海帶芽炒蛋 空心菜 照燒南瓜 榨菜肉絲湯 水果 | 煎紅尾冬魚 義式香料燉雞 萵菜 滷白蘿蔔 刺瓜魚丸湯 水果 | 煎紅尾冬魚 義式香料燉雞 萵菜 滷白蘿蔔 刺瓜魚丸湯 水果 |
| 晚餐 | 煎里肌 大瓜木耳雞肉片 尼龍菜 照燒南瓜 綠豆湯 | 煎紅尾冬 翡翠蒸蛋 萵菜 鳳梨青豆 紫米花豆粥 | 烤蜜汁雞 醬爆肉片 炒大陸妹 海帶芽金針菇 葡萄乾糯米粥 | 蒜泥白肉 鴨蛋燒雞 小白菜 炒海茸 地瓜西米露 | 煎肉魚 玉米蝦仁 油菜 豆瓣茄子 麥片紅豆湯-1.5 | 煎赤宗魚 蘿蔔燒肉丁 空心菜 薑絲炒雲耳 保久乳 | 紅燒小排 刈薯紅仁雞肉 尼龍菜 芝麻海帶根 紅棗枸杞湯 | 樹子蒸圓鱈 毛豆雞丁 油菜 蠔油金針菇 綠豆湯-2 | 薑汁味噌滷雞排 蔥爆肉絲 尼龍菜 炒海茸 紫米花豆粥 | 豆豉小排 韭菜炒甜不辣 地瓜葉 紅仁玉米筍 葡萄乾糯米粥 | 豆豉小排 韭菜炒甜不辣 地瓜葉 紅仁玉米筍 葡萄乾糯米粥 |
| | 8 | | | | | | | | | | |
| | 10月31日 | | | | | | | | | | |
| 早餐 | 滷油豆腐 四季豆炒肉絲 炒白花菜(冷凍) 豆裹 | | | | | | | | | | |
| 午餐 | 蔥油雞排 大瓜木耳雞肉片 青江菜 素沙茶黃豆芽 海帶芽蒜末湯 水果 | | | | | | | | | | |
| 晚餐 | 煎金線魚 洋蔥花枝 小白菜 薑絲炒雲耳 地瓜西米露 | | | | | | | | | | |

因應季節食材供應變化，本部有修改菜單權利