

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	洋葱肉片 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 洋葱肉片 燻炒瓠瓜 菜心	滷油豆腐 四季豆炒肉絲 炒白花菜(冷凍) 豆裹	滷油豆腐 四季豆炒肉絲 炒白花菜(冷凍) 豆裹
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 水果	蔥燒紅目鱈 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	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	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	煎紅尾冬 翡翠蒸蛋 莧菜 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 洋葱花枝 小白菜 薑絲炒雲耳 地瓜西米露	煎金線魚 洋葱花枝 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 紅燒豆腐肉片 綠豆芽炒韭菜 花生麵筋	蔥炒蛋 肉末麵筋 炒白花菜(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 洋葱炒雞柳 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 炒刈薯紅仁 味增豆腐湯 水果	煎肉魚 炒三絲 莧菜 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	煎白鰷魚 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	蔥燒紅目鱈 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	洋葱肉片 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 洋葱肉片 燻炒瓠瓜 菜心	滷香菜油豆包 洋葱肉片 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	蔥燒紅目鱈 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	煎紅尾冬魚 義式香料燉雞 莧菜 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 莧菜 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 洋葱花枝 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