

113年11月份 營養部一般乙種飲食菜單(1B)

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10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	滷香菜油豆包 紅仁炒蛋 燻炒瓠瓜	木耳細肉 紅仁燒凍豆腐 炒高麗菜	冬菜炒四角油豆腐 牛蒡炒肉絲 炒大白菜	魚鬆 紅燒豆腐肉片 綠豆芽炒韭菜	蔥炒蛋 肉末麵筋 炒白花菜(冷凍)	樹子板豆腐 炒韭菜花肉絲 燻炒冬瓜	滷海帶捲紋肉 洋蔥炒雞柳 炒大白菜	炒四角油豆腐 炒三絲 燻炒瓠瓜	炒四角油豆腐 炒三絲 燻炒瓠瓜
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 萵菜 醬燒黑芝麻牛蒡絲 榨菜肉絲湯 水果	烤蜜汁雞 瓜子肉 青江菜 炒玉米筍 甜不辣湯 水果	豆豉小排 炒什錦雞肉絲 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 白仁枸杞 蔥花蛋花湯 水果	腐乳滷豬排 金針菇木耳炒蛋 炒大陸妹 滷冬瓜 大白菜肉絲湯 水果	煎水晶魚 瓜子肉 空心菜 青椒炒洋芋絲 白蘿蔔貢丸片湯 水果	煎白鯧魚 西芹肉片 小白菜 豆豉苦瓜 榨菜肉絲湯 水果	蒜味烤豬排 玉米炒雞丁 地瓜葉 醬燒茄子 高麗菜湯 水果	蒜味烤豬排 玉米炒雞丁 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 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 大瓜香姑 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 蔥爆肉絲 油菜 炒玉米筍 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 芋常豆腐 油菜 醬燒黑芝麻牛蒡絲 紅棗枸杞湯	煎龍紋魚 芋常豆腐 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	
	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	
早餐	滷香菜油豆包 刈薯紅仁雞肉 炒白花菜(冷凍) 花生麵筋	三杯麵腸 炒青花菜肉片 燻炒冬瓜 毛豆莢	魚鬆 素豬肚炒肉片 炒大白菜	涼半素雞 牛蒡炒肉絲 炒白花菜(冷凍) 小白菜	炒麵腸 洋蔥肉片 燻炒瓠瓜 豆漿	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	魚鬆 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	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
午餐	煎小黃魚 芋頭燒肉 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 青江菜 糖醋地瓜 甜不辣湯 水果	蔥燒紅目鱈 塔香豆豉杏包菇 小白菜 炒大陸妹 炒刈薯紅仁 高麗菜肉絲湯 水果	燒鳳梨苦瓜雞 青龍肉片 炒大陸妹 炒刈薯紅仁 高麗菜肉絲湯 水果	義式香料豬排 炒什錦豆干 空心菜 梅菜冬瓜 刺瓜魚丸湯 水果	豆豉烏魚 炒什錦豬肉絲 空心菜 黃椒炒芽 枸杞牛蒡湯 水果	迷迭香烤雞排 麻婆豆腐 萵菜 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 青江菜 滷白蘿蔔 刺瓜魚丸湯 水果	煎紅尾冬魚 義式香料燉雞 青江菜 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	煎紅尾冬魚 翡翠蒸蛋 萵菜 海帶芽金針菇 紫米花豆粥	烤蜜汁雞 醬爆肉片 油菜 鳳梨香豆 葡萄乾糯米粥	蒜泥白肉 鴨蛋燒雞 萵菜 炒海茸 麥片紅豆湯-1.5	煎肉魚 玉米蝦仁 地瓜葉 豆瓣茄子 麥片紅豆湯-1.5	煎赤宗魚 蘿蔔燒肉丁 青江菜 薑絲炒雲耳 保久乳	紅燒小排 刈薯紅仁雞肉 尼龍菜 薑絲炒雲耳 紅棗枸杞湯	樹子蒸圓鱈 毛豆雞丁 炒大陸妹 尼龍菜 蠔油金針菇 綠豆湯-2	薑汁味噌滷雞排 蔥爆肉絲 地瓜葉 炒海茸 紫米花豆粥	豆豉小排 韭菜炒甜不辣 地瓜葉 炒海茸 紅仁玉米筍 葡萄乾糯米粥	豆豉小排 韭菜炒甜不辣 地瓜葉 炒海茸 紅仁玉米筍 葡萄乾糯米粥
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	
早餐	滷油豆腐 四季豆炒肉絲 炒白花菜(冷凍) 豆漿	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	滷香菜油豆包 紅仁炒蛋 燻炒瓠瓜	木耳細肉 紅仁燒凍豆腐 炒高麗菜	冬菜炒四角油豆腐 牛蒡炒肉絲 炒大白菜	魚鬆 紅燒豆腐肉片 綠豆芽炒韭菜	蔥炒蛋 肉末麵筋 炒白花菜(冷凍) 花瓜	樹子板豆腐 炒韭菜花肉絲 燻炒冬瓜	滷海帶捲紋肉 洋蔥炒雞柳 炒大白菜	滷海帶捲紋肉 洋蔥炒雞柳 炒大白菜
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	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 萵菜 醬燒黑芝麻牛蒡絲 榨菜肉絲湯 水果	烤蜜汁雞 瓜子肉 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	煎圓鱈 蔥爆肉絲 小白菜 豆豉苦瓜 榨菜肉絲湯 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	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	迷迭香烤雞排 沙茶芥蘭肉片 青江菜 胡麻刈薯 保久乳

因應季節食材供應變化，本部有修改菜單權利