

本公司皆全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米，禁止使用基改食品，敬請安心食用。

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	初類(份)	油鹽類(份)	水果類(份)	熱量	鈣含量		
11月1日	五	地瓜飯	瓜子雞	蘿蔔佃煮	油菜(蚵白菜)	金針湯	水果		4.1	2.1	1.9		2.0	1.0	610.5	278.4	
11月4日	一	特餐：芹香小卷米粉湯、洋蔥雞肉、白菜滷、有機味美菜、香甜包子X1						水果	保久乳	4.0	2.2	2.1	1	2.0	1.0	764.5	231.7
11月5日	二	有機香鬆白飯	味噌鮮魚	烤雞塊X2	有機黑葉白菜	芹香結頭湯	水果		4.0	2.3	1.9		2.1	1.0	620.0	132.3	
11月6日	三	糙米飯	醬燒肉絲	洋芋燉地瓜	菠菜(青江菜)	鮮瓜湯	水果		4.2	2.0	1.6		2.0	1.0	604.0	142.5	
11月7日	四	紫米飯	麻油雞	烤餡餅X1	有機小白菜	紅豆紫米湯(甜)	水果		4.3	2.1	1.5		2.1	1.0	619.0	163.2	
11月8日	五	麥片飯	香滷豬排X1	紅絲吻魚炒蛋	高麗菜(空心菜)	柴魚豆腐湯	水果		4.0	2.4	1.4		2.2	1.0	618.0	275.8	
11月11日	一	芝麻飯	香酥魚排X1	繽紛彩蔬	有機小松菜	番茄蛋花湯	水果		4.2	2.1	1.6		2.3	1.0	623.5	214.3	
11月12日	二	有機白飯	打拋豬	鮮蔬冬粉	有機小白菜	榨菜豆薯湯	水果	保久乳	4.1	2.0	2.1	1	2.1	1.0	764.0	142.3	
11月13日	三	薏仁飯	壽喜燒肉	枸杞蒲瓜	蚵白菜(空心菜)	當歸白菜湯	水果		4.2	2.1	1.8		2.0	1.0	615.0	152.6	
11月14日	四	特餐：家常肉燥拌麵、香滷雞翅X1、日式蒸蛋、有機油江菜、紫菜大骨湯						水果		3.8	2.3	1.6		2.1	1.0	598.5	243.4
11月15日	五	燕麥飯	照燒年糕雞	田園豆腐煲	菠菜(本島萵苣)	黃金洋芋湯	水果		4.2	2.2	1.5		2.0	1.0	613.5	267.9	
11月18日	一	小米飯	蔥爆肉絲	黑輪花椰	有機黑葉白菜	味噌豆腐湯	水果		4.0	2.2	1.9		2.0	1.0	609.5	242.0	
11月19日	二	有機白飯	三杯雞	黃金炒蛋	有機青松菜	薑絲海芽湯	水果		4.1	2.3	1.8		2.2	1.0	629.0	135.2	
11月20日	三	五穀飯	奶香雞丁	紅燒大根	青江菜(菠菜)	南瓜洋芋湯	水果		4.2	2.0	1.7		2.0	1.0	606.5	163.2	
11月21日	四	紅藜飯	家鄉肉燥	芝香四季	有機味美菜	結頭大骨湯	水果	豆漿	4.0	2.1	2.0		2.1	1.0	610.5	264.3	
11月22日	五	特餐：茄汁肉醬拌飯、鮮炸魚排X1、小卷黃瓜、福山萵苣(地瓜葉)、鮮菇高麗湯						水果		4.1	2.1	1.9		2.3	1.0	624.0	152.4
11月25日	一	地瓜飯	沙茶椒燉肉	鍋貼X2	有機福山萵苣	南瓜金菇湯	水果		4.2	2.1	1.6		2.1	1.0	614.5	125.9	
11月26日	二	有機白飯	特製豬排X1	高麗南瓜	有機小松菜	冬瓜山粉圓(甜)	水果		4.0	2.0	1.6		2.0	1.0	590.0	134.2	
11月27日	三	芝麻飯	雙菇雞	蒜蓉海根	空心菜(本島萵苣)	薑絲冬瓜湯	水果		4.0	2.0	2.1		2.0	1.0	602.5	231.5	
11月28日	四	蔬食特餐：咖哩拌麵、海芽蒸蛋、芹香芽菜、有機荷葉白菜、肉骨茶湯						水果	保久乳	3.9	2.0	2.1	1	2.1	1.0	750.0	279.5
11月29日	五	燕麥飯	蒲燒鯛魚排X1	豆干小炒	青江菜(蚵白菜)	蘿蔔魚丸湯	水果		4.0	2.1	1.6		2.1	1.0	600.5	254.6	

## 立冬

## 11月7日

是二十四節氣之一，秋去冬來，冬季開始以立冬為準，民間習俗以此時進補，意指一年辛勞，歷經寒暑，體力衰弱，進補以恢復元氣。

藥膳補湯如：麻油雞酒、薑母鴨、四物仔、十全等。呼應節氣11/7吃麻油雞，現代人每日吃得豐盛，營養均衡更勝於進補喔。

資料來源：農業部/農業出版品/二十四節氣

本校午餐所採豬肉、雞肉及蛋品皆為「國產」具CAS優良農產品標章認證且未使用輻射污染食品

以上供應之魚類水產品及其製品可能含有魚刺請小心食用