



# 新竹縣東興國小115年10月份午餐月菜單



| 日期    | 星期 | 主食                       | 主菜                              | 副菜                        | 青菜        | 湯品                   | 水果或乳品 | 營養成份分析 |     |     |     |     |     |       |     |
|-------|----|--------------------------|---------------------------------|---------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|
|       |    |                          |                                 |                           |           |                      |       | 全穀類    | 豆類  | 魚肉類 | 蔬菜類 | 水果類 | 油脂類 | 乳品類   | 總熱量 |
| 10/1  | 四  | 糙米飯<br>(有機米)             | 糖醋肉片                            | 肉燥香菇冬瓜◎                   | 有機蔬菜      | 洋芋排骨湯                |       | 4.1    | 2.2 | 1.5 | 0.0 | 2.3 | 0.0 | 593.0 |     |
|       |    |                          | 炒/豬肉片,洋蔥,彩椒                     | 煮/冬瓜,絞肉,乾香菇絲              | 炒/有機蔬菜    | 煮/馬鈴薯,排骨丁,紅蘿蔔        |       |        |     |     |     |     |     |       |     |
| 10/2  | 五  | 香鬆飯★<br>(有機米)            | 杏菇三杯豆包                          | 絲瓜炒蛋★                     | 有機蔬菜      | 地瓜芋圓甜湯               |       | 4.2    | 2.5 | 1.3 | 0.0 | 3.3 | 0.0 | 662.5 |     |
|       |    |                          | 炒/豆包塊,豆乾丁,杏鮑菇,九層塔,薑片            | 炒/絲瓜,紅蘿蔔,雞蛋               | 炒/有機蔬菜    | 煮/芋圓,地瓜              |       |        |     |     |     |     |     |       |     |
| 10/5  | 一  | 糙米飯<br>(有機米)             | 五味醬肉片                           | 芝香海帶<br>燒豆干★              | 有機蔬菜      | 黃瓜丸片湯                |       | 4.0    | 2.2 | 1.4 | 0.0 | 2.5 | 0.0 | 579.0 |     |
|       |    |                          | 煮/豬肉片,高麗菜,洋蔥,蒜泥,番茄醬             | 煮/海帶結,中干丁,肉丁,白芝麻          | 炒/有機蔬菜    | 煮/大黃瓜,黃瓜片,蒜米         |       |        |     |     |     |     |     |       |     |
| 10/6  | 二  | 芝麻飯★<br>(有機米)            | 咖哩雞丁                            | 蛋酥白菜                      | 有機蔬菜      | 金針肉絲湯                |       | 4.2    | 2.2 | 1.5 | 0.0 | 2.5 | 0.0 | 660.0 |     |
|       |    |                          | 煮/雞胸丁,洋芋,紅蘿蔔,洋蔥                 | 煮/大白菜,紅蘿蔔,肉絲,雞蛋           | 炒/有機蔬菜    | 煮/乾金針,肉絲,白蘿蔔         |       |        |     |     |     |     |     |       |     |
| 10/7  | 三  | 特餐日                      | BBQ雞丁堡                          | 香酥薯條                      | 有機蔬菜      | 玉米濃湯                 |       | 4.5    | 2.0 | 1.4 | 0.0 | 2.5 | 0.8 | 727.5 |     |
|       |    |                          | 烤/大芋頭雞包,去骨雞腿丁,雞胸丁,洋蔥            | 炸/波浪薯條                    | 炒/有機蔬菜    | 煮/馬鈴薯,玉米粒,雞蛋,紅蘿蔔,玉米醬 |       |        |     |     |     |     |     |       |     |
| 10/8  | 四  | 糙米飯<br>(有機米)             | 沙茶魚丁                            | 蕃茄炒蛋★                     | 有機蔬菜      | 肉骨茶湯                 |       | 4.0    | 2.5 | 1.2 | 0.0 | 2.4 | 0.0 | 605.5 |     |
|       |    |                          | 煮/水氣魚丁,大白菜,紅蘿蔔,米血糕              | 炒/雞蛋,番茄,蔥                 | 炒/有機蔬菜    | 煮/白蘿蔔,排骨丁,肉骨茶包       |       |        |     |     |     |     |     |       |     |
| 10/9  | 五  | 國慶連假                     |                                 |                           |           |                      |       |        |     |     |     |     |     |       |     |
| 10/12 | 一  | 紫米飯<br>(有機米)             | 馬鈴薯燉肉                           | 茄汁年糕                      | 有機蔬菜      | 海結排骨湯                |       | 4.3    | 2.2 | 1.4 | 0.0 | 2.2 | 0.0 | 600.0 |     |
|       |    |                          | 煮/肉丁,馬鈴薯,紅蘿蔔,肉絲捲                | 炒/高麗菜,長條年糕,紅蘿蔔,肉片,洋蔥      | 炒/有機蔬菜    | 煮/海帶結,排骨丁            |       |        |     |     |     |     |     |       |     |
| 10/13 | 二  | 糙米飯                      | 玉米燒雞                            | 烏蛋黃瓜★                     | 有機蔬菜      | 番茄蛋花湯                |       | 4.1    | 2.2 | 1.5 | 1.0 | 2.4 | 0.0 | 657.5 |     |
|       |    |                          | 煮/雞胸丁,檸檬丁,玉米粒,小黃瓜               | 煮/大黃瓜,烏蛋,金針菇,紅蘿蔔          | 炒/有機蔬菜    | 煮/番茄,雞蛋,青蔥           |       |        |     |     |     |     |     |       |     |
| 10/14 | 三  | 特餐日                      | 青醬培根義麵                          | 香滷棒腿*1                    | 當令時蔬      | 山藥雞湯                 |       | 4.3    | 2.3 | 1.2 | 0.0 | 2.2 | 0.8 | 722.5 |     |
|       |    |                          | 煮/筆管麵,培根,洋蔥,玉米粒,青花菜,奶粉,九層塔      | 滷/豬棒腿*1                   | 炒/當令時蔬    | 煮/山藥,雞腿丁             |       |        |     |     |     |     |     |       |     |
| 10/15 | 四  | 麥片飯<br>(有機米)             | 魚丁蒸蛋                            | 玉米燴蒲瓜                     | 有機蔬菜      | 肉羹蛋花湯                |       | 4.0    | 2.3 | 1.5 | 0.0 | 2.1 | 0.0 | 584.5 |     |
|       |    |                          | 煮/鱸魚丁,雞蛋,青蔥,日式醬油                | 煮/蒲瓜,玉米粒,絞肉               | 炒/有機蔬菜    | 煮/大白菜,肉羹,雞蛋          |       |        |     |     |     |     |     |       |     |
| 10/16 | 五  | 薏仁飯<br>(有機米)             | 泡菜油豆腐                           | 小黃瓜炒蛋★                    | 有機蔬菜      | 銀耳蓮子甜湯               |       | 4.2    | 2.5 | 1.3 | 0.0 | 2.8 | 0.0 | 640.0 |     |
|       |    |                          | 炸/小四角油豆腐,高麗菜,紅蘿蔔                | 炒/玉米粒,雞蛋,小黃瓜,紅蘿蔔,木耳       | 炒/有機蔬菜    | 煮/白木耳,蓮子,小湯圓,紅糖,冬瓜塊  |       |        |     |     |     |     |     |       |     |
| 10/19 | 一  | 糙米飯<br>(有機米)             | 匈牙利燉肉                           | 韓式雜菜冬粉★                   | 有機蔬菜      | 紫菜蛋花湯                |       | 4.2    | 2.1 | 1.3 | 0.0 | 2.4 | 0.0 | 592.0 |     |
|       |    |                          | 煮/肉丁,洋蔥,豆蔻,杏鮑菇,彩椒,紅椒粉           | 炒/黃豆芽,絞肉,韓國冬粉,紅蘿蔔,乾木耳,白芝麻 | 炒/有機蔬菜    | 煮/紫菜,雞蛋,薑絲           |       |        |     |     |     |     |     |       |     |
| 10/20 | 二  | 海苔飯                      | 安東燉雞                            | 培根高麗菜                     | 有機蔬菜      | 蘿蔔魚丸湯                |       | 4.2    | 2.2 | 1.5 | 1.0 | 2.1 | 0.0 | 651.0 |     |
|       |    |                          | 煮/雞胸丁,雞腿丁,洋芋,寬粉,木耳              | 炒/高麗菜,培根,紅蘿蔔,蒜米           | 炒/有機蔬菜    | 煮/白蘿蔔,小虱目魚丸,芹菜       |       |        |     |     |     |     |     |       |     |
| 10/21 | 三  | 特餐日                      | 日式豬肉蓋飯★                         | 鹽酥雞                       | 當令時蔬      | 味噌白玉湯                |       | 4.0    | 2.4 | 1.3 | 0.0 | 2.7 | 0.8 | 734.0 |     |
|       |    |                          | 煮/白米,肉丁,洋蔥,高麗菜,雞蛋,蒜苗,白芝麻,柴魚片,味噌 | 炸/雞胸丁,地瓜                  | 炒/當令時蔬    | 煮/豆腐,白蘿蔔,柴魚片,味噌      |       |        |     |     |     |     |     |       |     |
| 10/22 | 四  | 芝麻蕎麥飯★<br>(有機米)<br>(高鈣日) | 蒲燒鯛魚                            | 焗烤洋芋                      | 有機蔬菜      | 吻魚豆腐蒲瓜湯★             |       | 4.2    | 2.2 | 1.2 | 0.0 | 2.2 | 0.0 | 588.0 |     |
|       |    |                          | 煮/蒲燒鯛魚                          | 煮/馬鈴薯,玉米粒,胡蘿蔔,洋蔥,肉丁,起司絲   | 炒/有機蔬菜    | 煮/豆腐,吻仔魚,蒲瓜          |       |        |     |     |     |     |     |       |     |
| 10/23 | 五  | 蔬食特餐日<br>(有機米)           | 南洋椰香咖哩飯                         | 紅蘿蔔炒蛋★                    | 有機蔬菜      | 紅豆粉粿湯                |       | 4.2    | 2.5 | 1.3 | 0.0 | 3.3 | 0.0 | 662.5 |     |
|       |    |                          | 煮/白米,洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔,毛豆仁,油豆腐,青花菜,椰奶  | 炒/雞蛋,紅蘿蔔,青蔥               | 炒/有機蔬菜    | 煮/產銷廢歷紅豆,粉粿          |       |        |     |     |     |     |     |       |     |
| 10/26 | 一  | ~ 光復節放假 ~                |                                 |                           |           |                      |       |        |     |     |     |     |     |       |     |
| 10/27 | 二  | 五穀飯<br>(有機米)             | 香草燉雞                            | 麻婆豆腐                      | 有機蔬菜      | 玉米蛋花湯                |       | 4.2    | 2.5 | 1.2 | 1.0 | 2.4 | 0.0 | 679.5 |     |
|       |    |                          | 煮/雞胸丁,地瓜,栗子,洋蔥,美式香料             | 煮/豆腐,絞肉,洋蔥,毛豆仁,紅蘿蔔,青蔥     | 炒/有機蔬菜    | 煮/玉米粒,雞蛋,蔥           |       |        |     |     |     |     |     |       |     |
| 10/28 | 三  | 特餐日                      | 胡麻拌麵★                           | 馬告烤翅腿*2                   | 有機蔬菜      | 福菜筍片肉絲湯              |       | 4.3    | 2.2 | 1.2 | 0.0 | 2.6 | 0.8 | 733.0 |     |
|       |    |                          | 煮/蕎麥麵,玉米粒,紅蘿蔔,小黃瓜,雞蛋,胡麻醬        | 烤/翅腿,馬告                   | 炒/有機蔬菜    | 煮/朴菜,脆筍片,豬肉絲         |       |        |     |     |     |     |     |       |     |
| 10/29 | 四  | 紫米地瓜飯<br>(有機米)           | 蜜汁魚丁                            | 鮮蛤寬粉條                     | 有機蔬菜      | 藥膳雞湯                 |       | 4.2    | 2.1 | 1.5 | 0.0 | 2.7 | 0.0 | 610.5 |     |
|       |    |                          | 炸/水氣魚丁,馬鈴薯,蜂蜜,照燒醬               | 煮/大黃瓜,蛤蜊,寬粉,紅蘿蔔           | 炒/有機蔬菜    | 煮/高麗菜,金針菇,雞腿,藥材包     |       |        |     |     |     |     |     |       |     |
| 10/30 | 五  | 糙米飯<br>(有機米)             | 菇菇關東煮                           | 和風蒸蛋★                     | 有機蔬菜      | 綠豆小米粥                |       | 4.2    | 3.2 | 1.2 | 0.0 | 2.2 | 0.0 | 663.0 |     |
|       |    |                          | 煮/油豆腐,玉米條,白蘿蔔,黑輪,紅蘿蔔,柴魚片,杏鮑菇    | 煮/雞蛋,魚板,毛豆,玉米粒            | 炒/有機蔬菜,菇類 | 煮/綠豆,小米,白米           |       |        |     |     |     |     |     |       |     |

貼心小提醒：

★含衛福部公告之十一大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻),屬特殊過敏體質者需特別注意。

▲辣度標示:食材中含有辣椒等香辛料,但每個人對辣味接受程度不一樣,增加圖示提醒對辣味敏感者注意。

\*使用蝦皮、蝦米及魚漿加工製品,特殊過敏體質者請注意。

\*菜單中所使用之生鮮豬肉品及豬肉加工調理製品皆為國內生產,並採用優良農產品認證標準之肉品,更多供餐資訊請至[食材登錄平台]查詢。

若遇不可抗力之天然因素時,會提前告知校方更改菜色事宜。





## 新竹縣東興國小115年10月份午餐月菜單-素食



| 日期    | 星期 | 主食                      | 主菜                                    | 副菜                           | 青菜         | 湯品                      | 水果或乳品 | 營養成份分析 |      |     |     |     |       |       |  |
|-------|----|-------------------------|---------------------------------------|------------------------------|------------|-------------------------|-------|--------|------|-----|-----|-----|-------|-------|--|
|       |    |                         |                                       |                              |            |                         |       | 全穀雜類   | 豆魚肉類 | 蔬菜類 | 水果類 | 油脂類 | 乳品類   | 總熱量   |  |
| 10/1  | 四  | 糙米飯<br>(有機米)            | 糖醋干片                                  | 冬瓜滷麵輪                        | 有機蔬菜       | 洋芋玉米湯                   |       | 4.0    | 2.2  | 1.5 | 0.0 | 2.3 | 0.0   | 586.0 |  |
|       |    |                         | 炒/豆干片, 彩椒, 紅蘿蔔                        | 煮/冬瓜, 麵輪, 乾香菇絲               | 炒/有機蔬菜     | 煮/馬鈴薯, 玉米粒, 紅蘿蔔         |       |        |      |     |     |     |       |       |  |
| 10/2  | 五  | 香鬆飯★<br>(有機米)           | 杏菇三杯豆包                                | 絲瓜燴豆腐                        | 有機蔬菜       | 地瓜芋圓甜湯                  |       | 4.2    | 2.5  | 1.3 | 0.0 | 3.3 | 0.0   | 662.5 |  |
|       |    |                         | 炒/豆包, 杏菇, 干杏鮑菇, 九層塔, 薑片               | 燴/絲瓜, 紅蘿蔔, 嫩豆腐               | 炒/有機蔬菜     | 煮/芋圓, 地瓜                |       |        |      |     |     |     |       |       |  |
| 10/5  | 一  | 糙米飯<br>(有機米)            | 五味醬豆包                                 | 芝香海帶燒豆干                      | 有機蔬菜       | 黃瓜金針湯                   |       | 4.0    | 3.2  | 0.0 | 2.2 | 0.0 | 579.0 |       |  |
|       |    |                         | 煮/豆包, 高麗菜, 番茄醬, 油蔥                    | 煮/海帶結, 中干丁, 白芝麻              | 炒/有機蔬菜     | 煮/大黃瓜, 金針菇              |       |        |      |     |     |     |       |       |  |
| 10/6  | 二  | 芝麻飯★<br>(有機米)           | 咖哩豆腸                                  | 白菜滷                          | 有機蔬菜       | 金針肉絲湯                   |       | 4.2    | 2.2  | 1.5 | 0.0 | 2.0 | 0.0   | 630.0 |  |
|       |    |                         | 煮/豆腸, 洋芋, 紅蘿蔔                         | 煮/大白菜, 紅蘿蔔, 乾木耳絲, 角螺         | 炒/有機蔬菜     | 煮/乾金針, 白蘿蔔              |       |        |      |     |     |     |       |       |  |
| 10/7  | 三  | 特餐日                     | 和風杏鮑菇蔬食堡                              | 香酥薯條                         | 有機蔬菜       | 玉米濃湯                    |       | 4.5    | 2.0  | 1.2 | 0.0 | 2.5 | 0.8   | 727.5 |  |
|       |    |                         | 煮/大芋頭, 杏鮑菇, 炸豆包, 毛豆                   | 炸/波浪薯條                       | 炒/有機蔬菜     | 煮/馬鈴薯, 玉米粒, 紅蘿蔔, 玉米醬    |       |        |      |     |     |     |       |       |  |
| 10/8  | 四  | 糙米飯<br>(有機米)            | 沙茶油腐                                  | 枸杞南瓜                         | 有機蔬菜       | 肉骨茶湯                    |       | 4.0    | 2.5  | 1.2 | 0.0 | 2.4 | 0.0   | 605.5 |  |
|       |    |                         | 煮/小油丁, 大白菜, 紅蘿蔔, 米血糕                  | 蒸/南瓜, 枸杞                     | 炒/有機蔬菜     | 煮/白蘿蔔, 肉骨茶包             |       |        |      |     |     |     |       |       |  |
| 10/9  | 五  | 國慶連假                    |                                       |                              |            |                         |       |        |      |     |     |     |       |       |  |
| 10/12 | 一  | 紫米飯<br>(有機米)            | 馬鈴薯燉烤麩                                | 茄汁年糕                         | 有機蔬菜       | 海結白玉湯                   |       | 4.3    | 2.2  | 1.4 | 0.0 | 2.2 | 0.0   | 600.0 |  |
|       |    |                         | 煮/烤麩, 馬鈴薯, 紅蘿蔔                        | 炒/高麗菜, 長條年糕, 紅蘿蔔             | 炒/有機蔬菜     | 煮/海帶結, 白蘿蔔              |       |        |      |     |     |     |       |       |  |
| 10/13 | 二  | 糙米飯                     | 玉米燒麵輪                                 | 鮮炒黃瓜                         | 有機蔬菜       | 番茄豆腐湯                   |       | 4.1    | 2.2  | 1.5 | 1.0 | 2.4 | 0.0   | 657.5 |  |
|       |    |                         | 煮/麵輪, 玉米粒, 小黃瓜, 杏鮑菇                   | 煮/大黃瓜, 金針菇, 紅蘿蔔              | 炒/有機蔬菜     | 煮/番茄, 豆腐                |       |        |      |     |     |     |       |       |  |
| 10/14 | 三  | 特餐日                     | 青醬蔬食義麵                                | 香滷豆干                         | 當令時蔬       | 山藥香菇湯                   |       | 4.3    | 2.3  | 1.2 | 0.0 | 2.2 | 0.8   | 722.5 |  |
|       |    |                         | 煮/青醬, 彩椒, 玉米粒, 青花菜, 九層塔               | 滷/中干丁, 花生                    | 炒/當令時蔬     | 煮/山藥, 香菇                |       |        |      |     |     |     |       |       |  |
| 10/15 | 四  | 麥片飯<br>(有機米)            | 麻油凍豆腐                                 | 玉米燴蒲瓜                        | 有機蔬菜       | 白菜素丸湯                   |       | 4.0    | 2.3  | 1.5 | 0.0 | 2.1 | 0.0   | 584.5 |  |
|       |    |                         | 燴/豆腐, 高麗菜, 老薑片, 枸杞                    | 煮/蒲瓜, 玉米粒                    | 炒/有機蔬菜     | 煮/大白菜, 素丸子              |       |        |      |     |     |     |       |       |  |
| 10/16 | 五  | 蕙仁飯<br>(有機米)            | 泡菜油腐                                  | 素鬆豆包捲★                       | 有機蔬菜       | 銀耳蓮子甜湯                  |       | 4.2    | 2.5  | 1.3 | 0.0 | 2.8 | 0.0   | 640.0 |  |
|       |    |                         | 炸/小四角油腐, 高麗菜, 紅蘿蔔                     | 煮/豆包, 豆芽, 紅蘿蔔, 海苔素香鬆         | 炒/有機蔬菜     | 煮/白木耳, 蓮子, 紅蘿蔔, 枸杞, 冬瓜糖 |       |        |      |     |     |     |       |       |  |
| 10/19 | 一  | 糙米飯<br>(有機米)            | 匈牙利燉油腐                                | 韓式雜菜冬粉★                      | 有機蔬菜       | 紫菜湯                     |       | 4.2    | 2.1  | 1.3 | 0.0 | 2.4 | 0.0   | 592.0 |  |
|       |    |                         | 煮/油豆腐, 豆醬, 杏鮑菇, 彩椒, 紅椒粉               | 炒/黃豆芽, 冬粉, 紅蘿蔔, 乾木耳, 角螺, 白芝麻 | 炒/有機蔬菜     | 煮/紫菜, 薑絲                |       |        |      |     |     |     |       |       |  |
| 10/20 | 二  | 海苔飯                     | 安東豆包                                  | 豆皮高麗菜                        | 有機蔬菜       | 芹香蘿蔔湯                   |       | 4.2    | 2.2  | 1.5 | 1.0 | 2.1 | 0.0   | 651.0 |  |
|       |    |                         | 煮/豆包, 寬粉, 木耳, 洋芋                      | 炒/高麗菜, 紅蘿蔔, 角螺               | 炒/有機蔬菜     | 煮/白蘿蔔, 芹菜               |       |        |      |     |     |     |       |       |  |
| 10/21 | 三  | 特餐日                     | 蔬食炒飯                                  | 什錦炸物                         | 當令時蔬       | 味噌湯                     |       | 4.0    | 2.4  | 1.3 | 0.0 | 2.7 | 0.8   | 734.0 |  |
|       |    |                         | 炒/白米, 高麗菜, 素火腿, 紅蘿蔔, 麻油               | 炸/地瓜, 茄子, 杏鮑菇                | 炒/當令時蔬     | 煮/豆腐, 白蘿蔔, 味噌           |       |        |      |     |     |     |       |       |  |
| 10/22 | 四  | 芝麻蕎麥飯<br>(有機米)<br>(高鈣日) | 毛豆素雞                                  | 雙色洋芋                         | 有機蔬菜       | 豆腐蒲瓜湯                   |       | 4.2    | 2.2  | 1.2 | 0.0 | 2.2 | 0.0   | 588.0 |  |
|       |    |                         | 煮/素雞, 杏鮑菇, 毛豆仁, 紅蘿蔔                   | 煮/馬鈴薯, 玉米粒, 胡蘿蔔              | 炒/有機蔬菜     | 煮/豆腐, 蒲瓜                |       |        |      |     |     |     |       |       |  |
| 10/23 | 五  | 蔬食特餐日<br>(有機米)          | 南洋椰香咖哩飯                               | 雙色什錦                         | 有機蔬菜       | 紅豆粉粿湯                   |       | 4.2    | 2.5  | 1.3 | 0.0 | 3.3 | 0.0   | 662.5 |  |
|       |    |                         | 煮/白米, 洋蔥, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 毛豆仁, 油豆腐, 青花菜, 椰奶 | 炒/小黃瓜, 胡蘿蔔, 干丁               | 炒/有機蔬菜     | 煮/蛋糊, 糖, 紅豆, 粉粿         |       |        |      |     |     |     |       |       |  |
| 10/26 | 一  | ~ 光復節放假 ~               |                                       |                              |            |                         |       |        |      |     |     |     |       |       |  |
| 10/27 | 二  | 五穀飯<br>(有機米)            | 香草燉時蔬                                 | 家常豆腐                         | 有機蔬菜       | 福菜筍片湯                   |       | 4.2    | 2.5  | 1.2 | 1.0 | 2.4 | 0.0   | 679.5 |  |
|       |    |                         | 煮/青花菜, 地瓜, 栗子, 義式香料                   | 煮/豆腐, 毛豆仁, 紅蘿蔔               | 炒/有機蔬菜     | 煮/芥菜, 筍片                |       |        |      |     |     |     |       |       |  |
| 10/28 | 三  | 特餐日<br>(在地食材)           | 胡麻拌麵★                                 | 照燒烤豆包*1                      | 當令時蔬       | 玉米蘿蔔湯                   |       | 4.3    | 2.2  | 1.2 | 0.0 | 2.6 | 0.8   | 733.0 |  |
|       |    |                         | 煮/蕎麥麵, 玉米粒, 紅蘿蔔, 小黃瓜, 胡麻醬             | 烤/豆包, 照燒醬                    | 炒/當令時蔬     | 煮/玉米粒, 白蘿蔔              |       |        |      |     |     |     |       |       |  |
| 10/29 | 四  | 紫米地瓜飯<br>(有機米)          | 蜜汁油腐                                  | 鮮蛤寬粉條                        | 有機蔬菜       | 藥膳湯                     |       | 4.2    | 2.1  | 1.5 | 0.0 | 2.7 | 0.0   | 610.5 |  |
|       |    |                         | 炸/油豆腐, 馬鈴薯, 特選照燒醬                     | 煮/大黃瓜, 寬粉                    | 炒/有機蔬菜     | 煮/高麗菜, 金針菇, 藥材包         |       |        |      |     |     |     |       |       |  |
| 10/30 | 五  | 糙米飯<br>(有機米)            | 菇菇關東煮                                 | 玉米炒干丁                        | 有機蔬菜       | 綠豆小米粥                   |       | 4.2    | 3.2  | 1.2 | 0.0 | 2.2 | 0.0   | 663.0 |  |
|       |    |                         | 煮/油豆腐, 玉米條, 白蘿蔔, 黑輪, 紅蘿蔔, 紫魚片, 杏鮑菇    | 炒/玉米粒, 豆干丁                   | 炒/有機蔬菜, 菇類 | 煮/綠豆, 小米, 白米            |       |        |      |     |     |     |       |       |  |

貼心小提醒:

★含衛福部公告之十一大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻),屬特殊過敏體質者需特別注意。

●辣度標示:食材中含有辣椒等香辛料,但每個人對辣味接受程度不一樣,增加圖示提醒對辣味敏感者注意。

●使用蝦皮、蝦米及魚漿加工製品,特殊過敏體質者請注意。

●菜單中所使用之生鮮豬肉品及豬肉加工調理製品皆為國內生產,並採用優良農產品認證標章之肉品,更多供餐資訊請至[食材登錄平台]查詢。

若遇不可抗力之天然因素時,會提前告知校方更改菜色事宜。

