



聚陽食品工廠

衛生署認證HACCP優良餐盒工廠

115年11月菜單

大同國小

11月2日 【蔬食日】	11月3日 (二)	11月4日 (三)	11月5日 (四)	11月6日 (五)
香鬆糙米飯	小米飯	香Q米飯	飄香雞滷飯	麥片飯
醬燒嫩腐	栗香鐵板雞丁	鮮嫩豬排	轟炸大骨腿	茄汁櫛瓜豬柳
鴻喜鮮蔬炒蛋 深綠色時蔬	肉骨茶香燉 季節時蔬	泡菜燴煮 深綠色時蔬	沙茶魷魚滷味 季節時蔬	肉末豆腐 有機綠色時蔬
養生鮮菇湯	海芽肉絲湯	金菇皮絲湯	冬菜鴨肉湯	鮮瓜雞湯
熱量：615.65 - 678.05 蛋白質：25.85 - 28.45 醣類：82.5 - 91 脂肪：20.25 - 22.25	熱量：692.65 - 755.05 蛋白質：26.35 - 28.95 醣類：101.25 - 109.75 脂肪：20.25 - 22.25	熱量：626.7 - 689.1 蛋白質：27.3 - 29.9 醣類：81 - 89.5 脂肪：21.5 - 23.5	熱量：663.8 - 726.2 蛋白質：28.7 - 31.3 醣類：81 - 89.5 脂肪：25 - 27	熱量：632.75 - 695.15 蛋白質：27.75 - 30.35 醣類：81.5 - 90 脂肪：21.75 - 23.75
11月9日 【蔬食日】	11月10日 (二)	11月11日 (三)	11月12日 (四)	11月13日 (五)
海苔燕麥飯	胚芽飯	香Q米飯	義式肉醬麵	糙米飯
三杯燒蛋	壽喜燒肉	無骨香雞排	風味肉排	咖哩雞
回鍋干片 深綠色時蔬	烘烤翅腿 季節時蔬	大滷桶 深綠色時蔬	花枝丸雙拼 季節時蔬	吻魚嫩蛋 有機綠色時蔬
雙色好彩頭	日式味噌湯	豆薯肉絲湯	南瓜濃湯	筍香魚丸湯
熱量：609.6 - 672 蛋白質：25.4 - 28 醣類：82 - 90.5 脂肪：20 - 22	熱量：669.65 - 732.05 蛋白質：25.6 - 28.2 醣類：96.25 - 104.75 脂肪：20.25 - 22.25	熱量：656.25 - 718.65 蛋白質：27.75 - 30.35 醣類：81.75 - 90.25 脂肪：24.25 - 26.25	熱量：642.5 - 704.9 蛋白質：27.5 - 30.1 醣類：82.5 - 91 脂肪：22.5 - 24.5	熱量：639.75 - 702.15 蛋白質：26.75 - 29.35 醣類：86.5 - 95 脂肪：20.75 - 22.75
11月16日 【蔬食日】	11月17日 (二)	11月18日 (三)	11月19日 (四)	11月20日 (五)
香鬆小米飯	麥片飯	香Q米飯	肉燥擔擔麵	胚芽飯
三色蒸蛋	秘醬雞腿	蠔油豬柳	深海花枝排	味噌奶香肉片
砂鍋豆腐煲 深綠色時蔬	下飯打拋豬 季節時蔬	彩繪二節翅 深綠色時蔬	鹽水雞 季節時蔬	QQ滷蛋 有機綠色時蔬
清燉結頭湯	紫菜蛋花湯	榨菜肉絲湯	冬瓜排骨湯	什蔬湯
熱量：617.85 - 680.25 蛋白質：25.9 - 28.5 醣類：83 - 91.5 脂肪：20.25 - 22.25	熱量：676.45 - 738.85 蛋白質：25.8 - 28.4 醣類：97.75 - 106.25 脂肪：20.25 - 22.25	熱量：619.4 - 681.8 蛋白質：26.6 - 29.2 醣類：81 - 89.5 脂肪：21 - 23	熱量：651.5 - 713.9 蛋白質：27 - 29.6 醣類：83 - 91.5 脂肪：23.5 - 25.5	熱量：635.15 - 697.55 蛋白質：27.85 - 30.45 醣類：82 - 90.5 脂肪：21.75 - 23.75
11月23日 【蔬食日】	11月24日 (二)	11月25日 (三)	11月26日 (四)	11月27日 (五)
海苔燕麥飯	糙米飯	香Q米飯	咖哩烏龍麵	小米飯
美味豆干	岩燒豬排	腰果糖醋雞	椒香魚	蜜汁雞翅
番茄炒蛋 深綠色時蔬	普羅旺斯肉醬 深綠色時蔬	巷口滷味 季節時蔬	沖繩銀絲卷 深綠色時蔬	肉香蒸蛋 有機時蔬
蘿蔔貢丸湯	菇菇雪花湯	番麥肉片湯	柴魚味噌湯	玉米濃湯
熱量：610.85 - 673.25 蛋白質：25.65 - 28.25 醣類：81.5 - 90 脂肪：20.25 - 22.25	熱量：706.35 - 768.75 蛋白質：26.65 - 29.25 醣類：101 - 109.5 脂肪：21.75 - 23.75	熱量：620.35 - 682.75 蛋白質：26.4 - 29 醣類：82 - 90.5 脂肪：20.75 - 22.75	熱量：651.45 - 713.85 蛋白質：26.55 - 29.15 醣類：88.5 - 97 脂肪：21.25 - 23.25	熱量：637.15 - 699.55 蛋白質：27.85 - 30.45 醣類：82.5 - 91 脂肪：21.75 - 23.75
11月30日 【蔬食日】	12月1日 (二)	12月2日 (三)	12月3日 (四)	12月4日 (五)
香鬆胚芽飯	12 月			
飄香滷蛋				
三杯堅果鮑菇 季節時蔬				
鮮筍湯				
熱量：623.2 - 685.6 蛋白質：25.8 - 28.4 醣類：85 - 93.5 脂肪：20 - 22				

※菜單內 ◎ 符號者為油炸菜色，※食材含豆製品或玉米者皆為非基因改造
 ※菜單內 ▲ 符號者為內容物含在地食材， ■ 符號者為內容物含有機食材
 ※菜色或數量如有問題，請洽現場工作人員 ※每週二供應新鮮水果
 ☆使用台灣產豬肉