

臺北市立文山特殊教育學校
114年11月份營養午餐菜單

豬肉食材產地：台灣



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/ 鮮奶	份					熱量
								全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	水果	
3	一	薏仁飯	蜜汁雞腿	洋蔥炒蛋	有機小白菜	柴魚海結湯		4.0	2.6	1.4	2.7		631.5
4	二	茄汁蛋炒飯	冬瓜燒肉	木須高麗	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯		3.5	2.5	2.4	3.8		663.5
5	三	糙米飯	三杯雞	和風炸豆腐	TAP青江菜	羅宋湯	水果	4.3	4.0	1.2	2.5	1.0	803.5
6	四	地瓜飯	黃瓜肉片	毛豆爆雙丁	有機味美菜	味噌豆腐湯		4.2	3.2	1.3	2.3		670.0
7 立冬	五	燕麥飯	豆酥蒸魚	塔香海苔	TAP油菜	紅棗香菇雞湯	牛奶	4.0	3.7	1.4	2.8	0.8	838.5
10	一	糙米飯	蒜泥白肉	蔬菜咖哩	有機青江菜	綠豆地瓜湯		5.2	2.1	1.8			566.5
11	二	胚芽飯	烤雞腿排	彩繪青花	有機小白菜	番茄玉米湯		3.7	1.9	1.8	2.8		572.5
12	三	紫米飯	鮮菇蠻油雞	紅蘿蔔黃瓜	TAP空心菜	洋蔥南瓜排骨湯	水果	3.9	3.3	1.9	2.3	1.0	731.5
13	四	日式烏龍麵	椒鹽魚排	日式蒸蛋	有機白松菜	高纖蔬菜湯		1.8	3.7	1.8	2.4		556.5
14	五	糙米飯	絞肉炒三丁	甜醬干絲	TAP蚵白菜	大滷湯	優酪乳	4.0	3.2	1.8		0.5	640.0
17	一	燕麥飯	海結燒肉	田園什錦	有機黑葉白菜	麻油杏菇雞湯		4.0	2.5	2.2	2.4		630.5
18	二	薏仁飯	檸檬烤雞腿排	芽菜肉絲	有機青松菜	紅蘿蔔洋芋湯		4.3	2.2	1.6	2.8		632.0
19	三	時蔬炊飯	黃瓜蒸魚片	螞蟻上樹	TAP油菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.0	3.1	2.0	2.5	1.0	735.0
20	四	糙米飯	洋蔥肉末馬鈴薯	香滷油豆腐	有機小松菜	芋頭米粉湯		4.7	3.0	1.4	2.4		697.0
21	五	雜糧飯	蔥爆雞柳	紅燒什錦	TAP小白菜	玉米濃湯	牛奶	4.4	2.7	2.1	2.5	0.8	795.5
24	一	炸醬麵	壽喜肉片	南瓜燴青花	有機山茼蒿	高麗菇菇湯		1.9	2.5	2.7	2.3		491.5
25	二	糙米飯	炸豬排	芋丁三色	有機味美菜	黃芽薑湯		4.6	2.1	1.4	2.3		618.0
26	三	南瓜飯	茄汁魚片	涼拌三絲	TAP蚵白菜段	山藥排骨湯	水果	3.9	3.1	0.9	2.5	1.0	700.5
27	四	胚芽飯	貴妃雞丁	玉米肉末	有機荷葉白菜	紫米薏仁湯		5.4	2.8	1.2	3.0		753.0
28	五	紫米飯	鐵板豬柳	洋蔥炒蛋	TAP空心菜	什錦蔬菜湯	履歷豆奶	3.8	3.8	1.8			596.0

【認識高麗菜】

田園裡的高麗菜就像一朵朵盛開的花，外葉大而開展，質地比較厚硬而不適合食用；心葉(內葉)從莖頂端長出，葉片大小由內向外依序增大，形成葉球。高麗菜的主莖粗短，葉密生於莖頂。

臺灣一年四季都有生產高麗菜，不同時間來自不同產地，平地產區主要生產季節為10月至隔年5月，高冷地產區主要生產季節為5月至11月。

臺灣高麗菜的最佳賞味期：11 - 4月!!

想吃到便宜又好吃的臺灣高麗菜，可以把每年11月到隔年4月，尤其當遇到低溫時，高麗菜的呼吸作用低，可累積較多糖分，嚐起來格外脆甜！若是到了高溫季節，平地高麗菜產量較少，而高冷地種植的成本較高，這時高麗菜的售價通常比較高。

高麗菜構造圖



最佳賞味期



隔年



挑選方式

外觀



1. 球形完整、結球緊密。
2. 葉片新鮮脆嫩，具光澤、不萎縮、無腐爛碰傷。

保存方式

冷藏保存

用塑膠袋或白紙包裹，放冰箱冷藏室，能保存7-10天。



常溫保存

若常溫20°C以下，置於陰涼通風處保存，能保存2-5天。



114年11月份幼兒園菜單

豬肉食材產地：台灣



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/鮮奶	上午點心	下午點心
3	一	薏仁飯	蜜汁雞腿	洋蔥炒蛋	有機小白菜	柴魚海結湯		鮮蔬魚片粥	烤地瓜+優酪乳
4	二	茄汁蛋炒飯	冬瓜燒肉	木須高麗	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯		蘿蔔豆腐湯冬粉	香蒜麵包
5	三	糙米飯	三杯雞	和風炸豆腐	TAP青江菜	羅宋湯	水果	慶生蛋糕	海芽肉片湯麵
6	四	地瓜飯	黃瓜肉片	毛豆爆雙丁	有機味美菜	味噌豆腐湯		南瓜雞肉粥	紅豆薏仁湯
7 立冬	五	燕麥飯	豆酥蒸魚	塔香海苔	TAP油菜	紅棗香菇雞湯	牛奶	豬肉咖哩燴飯	小芋泥包
10	一	糙米飯	蒜泥白肉	蔬菜咖哩	有機青江菜	綠豆地瓜湯		麥片鹹粥	蔬菜拉麵
11	二	胚芽飯	烤雞腿排	彩繪青花	有機小白菜	番茄玉米湯		肉絲繪麵	吐司(草莓醬)+鮮奶
12	三	紫米飯	鮮菇蠔油雞	紅蘿蔔黃瓜	TAP空心菜	洋蔥南瓜排骨湯	水果	香菇玉米蛋花粥	餛飩湯
13	四	日式烏龍麵	椒鹽魚排	日式蒸蛋	有機白松菜	高纖蔬菜湯		清粥小菜	起司麵包+豆漿
14	五	糙米飯	絞肉炒三丁	甜醬干絲	TAP蚵白菜	大滷湯	優酪乳	蒲瓜肉絲麵線	起司烤洋芋
17	一	燕麥飯	海結燒肉	田園什錦	有機黑葉白菜	麻油杏菇雞湯		肉鬆飯糰	蛋餅
18	二	薏仁飯	檸檬烤雞腿排	芽菜肉絲	有機青松菜	紅蘿蔔洋芋湯		豬肉菇菇粥	關東煮
19	三	時蔬炊飯	黃瓜蒸魚片	螞蟻上樹	TAP油菜	薑絲冬瓜湯	水果	湯麵疙瘩	香蔥麵包
20	四	糙米飯	洋蔥肉末馬鈴薯	香滷油豆腐	有機小松菜	芋頭米粉湯		小饅頭+蛋	薑汁地瓜湯
21	五	雜糧飯	蔥爆雞柳	紅燒什錦	TAP小白菜	玉米濃湯	牛奶	時蔬烏龍	小餐包+豆漿
24	一	炸醬麵	壽喜肉片	南瓜燴青花	有機山茼蒿	高麗菇菇湯		擔仔麵	起司海苔飯糰
25	二	糙米飯	炸豬排	芋丁三色	有機味美菜	黃芽薑湯		薏仁魚片羹	螺旋麵濃湯
26	三	南瓜飯	茄汁魚片	涼拌三絲	TAP蚵白菜段	山藥排骨湯	水果	蛋炒飯	三絲冬粉湯
27	四	胚芽飯	貴妃雞丁	玉米肉末	有機荷葉白菜	紫米薏仁湯		胡瓜雞肉粥	蘿蔔糕湯
28	五	紫米飯	鐵板豬柳	洋蔥炒蛋	TAP空心菜	什錦蔬菜湯	履歷豆奶	麵線羹	菠蘿麵包+牛奶

【認識高麗菜】

田園裡的高麗菜就像一朵朵盛開的花，外葉大而開展，質地比較厚硬而不適合食用；心葉(內葉)從莖頂端長出，葉片大小由內向外依序增大，形成葉球。高麗菜的主莖粗短，葉密生於莖頂。

高麗菜構造圖



臺灣一年四季都有生產高麗菜，不同時間來自不同產地，平地產區主要生產季節為10月至隔年5月，高冷地產區主要生產季節為5月至11月。

臺灣高麗菜的最佳賞味期：11 - 4月!!

想吃到便宜又好吃的臺灣高麗菜，可以把每年11月到隔年4月，尤其當遇到低溫時，高麗菜的呼吸作用低，可累積較多糖分，嚐起來格外脆甜！若是到了高溫季節，平地高麗菜產量較少，而高冷地種植的成本較高，這時高麗菜的售價通常比較高。



參考資料來源：食農教育資訊整合平台

挑選方式



外觀

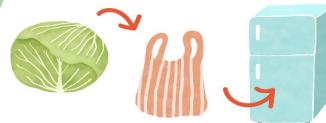
1. 球形完整、結球緊密。
2. 葉片新鮮脆嫩，具光澤、不萎縮、無腐爛碰傷。



保存方式

冷藏保存

用塑膠袋或白紙包裹，放冰箱冷藏室，能保存7-10天。



常溫保存

若常溫20°C以下，置於陰涼通風處保存，能保存2-5天。



11/3 週一			個人 (g)	11/4 週二			個人 (g)	11/5 週三			個人 (g)	11/6 週四			個人 (g)	11/7 週五			
主食	薏仁飯	履歷白米 履歷糙米 小薏仁	60 10 10	主食	茄汁蛋炒飯	履歷白米 履歷糙米 Q洋蔥小丁 CAS盒蛋 CAS三色豆 青蔥 番茄醬	60 10 15 12 10	主食	糙米飯	有機米 履歷糙米	60 20	主食	地瓜飯	履歷白米 履歷糙米 TAP地瓜小丁	60 10 10	主食	燕麥飯	履歷白米 履歷糙米 燕麥	60 10 10
	蜜汁雞腿	CAS雞腿D5 白芝麻	120		冬瓜燒肉	CAS肉角 Q冬瓜中丁 薑片 蔥花	75 40		三杯雞	CAS去皮清肉切 Q洋芋中丁 九層塔 薑	85 30		黃瓜肉片	CAS肉片 Q小黃瓜片 Q洋蔥片 TAP紅蘿蔔片	75 20 10 10		豆酥蒸魚	CAS水鯊魚片 豆酥	100
副菜	洋蔥炒蛋	CAS盒蛋 Q洋蔥絲 TAP紅蘿蔔絲	45 25 5	副菜	木須高麗	TAP高麗菜片 TAP紅蘿蔔片 Q木耳片	60 10 5	副菜	和風炸豆腐	薄豆腐大丁-非基 蔥花 柴魚片	90	副菜	毛豆爆雙丁	TAP洋芋中丁 豆干丁-非基改 TAP毛豆仁 蒜末	50 20 10	副菜	塔香海苔	海苔切 麵腸切片 九層塔(去梗) 薑絲	50 20
	青菜	有機小白菜	85		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	85		TAP青江菜	TAP青江菜段	85		有機味美菜	有機味美菜	85		TAP油菜	TAP油菜段	85
湯品	柴魚海結湯	海帶結 柴魚片 薑	25	湯品	紫菜蛋花湯	CAS盒蛋 海帶芽(乾) 薑	10 1	湯品	羅宋湯	Q番茄 Q高麗菜絲 Q洋蔥中丁	10 10 10	湯品	味噌豆腐湯	薄豆腐切絲-非基 Q洋蔥絲 味噌	25 5	湯品	紅棗香菇	CAS冷藏棒腿丁 雞湯 Q香菇中丁 紅棗(無籽)	15 10 8 5
	附	附	附		水果	Q水果	附		附	附	附		附	牛奶	牛奶		附	附	
11/10 週一			個人 (g)	11/11 週二			個人 (g)	11/12 週三			個人 (g)	11/13 週四			個人 (g)	11/14 週五			
主食	糙米飯	履歷白米 履歷糙米	60 20	主食	胚芽飯	履歷白米 胚芽米	60 10	主食	紫米飯	有機米 履歷糙米 紫米	60 10 5	主食	日式烏龍麵	烏龍麵-熟(小) Q高麗菜絲 Q洋蔥絲 TAP紅蘿蔔絲 Q木耳絲	110 30 10 10 5	主食	糙米飯	履歷白米 履歷糙米	60 20
	主菜	蒜泥白肉	CAS肉片 Q綠豆芽	75 40	主菜	烤雞腿排	CAS雞腿排TS5	120	鮮菇蠔油雞	CAS去皮清肉切 Q杏鮑菇中丁 Q洋蔥中丁	85 15 10	椒鹽魚排	CAS水鯊魚片 椒鹽粉	100	主菜	絞肉炒三丁	CAS絞肉 Q青椒小丁 Q番茄 Q木耳小丁 蒜末 九層塔(去梗)	75 10 10 10 0.5	
副菜	蔬菜咖哩	TAP洋芋中丁 TAP紅蘿蔔中丁 CAS青花菜 Q洋蔥中丁 咖哩粉	35 25 15 10	副菜	彩繪青花	CAS青花菜 Q木耳絲 TAP紅蘿蔔絲	60 10 10	副菜	紅蘿蔴 改刀	Q大黃瓜片 TAP紅蘿蔔片 CAS虱目魚丸 蒜末	60 10 10	副菜	日式蒸蛋	CAS盒蛋 Q香菇片 海帶芽(乾)	45 5	副菜	甜醬干絲	細白干絲-非基改 海帶絲 TAP紅蘿蔔絲	40 30 5
	青菜	有機青江菜	有機青江菜	85	有機小白菜	有機小白菜	85	TAP空心菜	TAP空心菜段	85	有機白松菜	有機白松菜	85	TAP蚵白菜	TAP蚵白菜段	85			
湯品	綠豆地瓜湯	綠豆 TAP地瓜小丁	15 10	湯品	番茄玉米湯	Q番茄 Q玉米粒	15 15	湯品	洋蔥南瓜 排骨湯	Q南瓜中丁-帶皮 Q洋蔥片 CAS中排骨龍骨	15 10 15	湯品	高纖蔬菜湯	Q高麗菜絲 Q牛蒡絲 Q金針菇段	15 10 5	湯品	大滷湯	Q大白菜絲 Q木耳絲 CAS盒蛋 TAP紅蘿蔔絲	15 5 5 5
	附	附	附		水果	Q水果	附		附	附	附		附	優酪乳	優酪乳(無糖)		附	附	

11/17		週一		個人 (g)	11/18		週二		個人 (g)	11/19		週三		個人 (g)	11/20		週四		個人 (g)	11/21		週五		個人 (g)
		燕麥飯	履歷白米 履歷糙米 燕麥	60 10 10			薏仁飯	履歷白米 履歷糙米 薏仁	60 10 10			時蔬炊飯	有機米 履歷糙米 Q牛蒡絲 Q洋蔥絲 TAP紅蘿蔔絲	60 10 10 10 10			糙米飯	履歷白米 履歷糙米	60 20			雜糧飯	履歷白米 履歷糙米 紫米 燕麥	60 10 5 5
主食					主食					主食				主食					主食					
主菜	海結燒肉 Q白蘿蔔中丁	CAS肉角 海帶結	75 20 15	檸檬烤雞腿 排	CAS雞腿排TS5	120			黃瓜蒸魚片 Q大黃瓜片 蔥.薑	CAS水鯉魚片 Q大黃瓜片 蔥.薑	100 20			洋蔥肉末馬 鈴薯 <清炒無醬色>	CAS絞肉 Q洋芋小丁 Q洋蔥小丁 TAP紅蘿蔔小丁 黑胡椒	70 20 10 5			蔥爆雞柳 CAS去皮清肉切 Q洋蔥絲 TAP紅蘿蔔絲 蔥段	75 25 10 1				
副菜	田園什錦 Q大黃瓜片 Q黃椒絲 Q紅椒絲 Q木耳片 Q洋蔥片	40 13 12 10 5	芽菜肉絲	有機綠豆芽 CAS肉絲 Q木耳絲	55 10 10			螞蟻上樹	TAP高麗菜絲 CAS絞肉 冬粉	30 10 8			香滷油豆腐 油豆腐兩塊/人	小三角油豆腐-非 Q白蘿蔔中丁	54 25			紅燒什錦 TAP紅蘿蔔中丁 Q金針菇段 Q洋蔥片 TAP毛豆仁 Q蓮藕小丁	50 10 10 10 5 5					
青菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	85	青菜	有機青松菜	有機青松菜	85	青菜	TAP油菜	TAP油菜段	85	青菜	有機小松菜	有機小松菜	85	青菜	TAP小白菜	TAP小白菜段	85					
湯品	麻油杏菇 雞湯	有機杏鮑菇(北農) CAS冷藏棒腿丁 麻油	20 20	湯品	紅蘿洋芋湯 TAP紅蘿蔔小丁	25 5			薑絲冬瓜 薑絲	Q冬瓜中丁 薑絲	30			芋頭米粉湯 Q芋頭粗絲 米粉-粗 Q大白菜絲 雞胸骨	10 10 10			玉米濃湯 Q洋芋小丁 玉米醬 Q洋蔥小丁 CAS盒蛋	15 15 5 5					
附				附			附		水果	Q水果		附				附			牛奶	牛奶				
11/24		週一		個人 (g)	11/25		週二		個人 (g)	11/26		週三		個人 (g)	11/27		週四		個人 (g)	11/28		週五		個人 (g)
主食	炸醬麵 <現場切絲> <做炸醬>	意麵-熟 Q小黃瓜 豆干丁-非基改 TAP紅蘿蔔絲	100 20 15 15	糙米飯	履歷白米 履歷糙米	60 20			南瓜飯	有機米 履歷糙米 Q南瓜小丁-去皮	60 10 10			胚芽飯	履歷白米 胚芽米	60 10			紫米飯	履歷白米 履歷糙米 紫米	60 10 5			
主菜	壽喜肉片	CAS肉片 Q洋蔥絲 Q木耳片 白芝麻	75 25 5	主菜	炸豬排	CAS里肌肉排	75	主菜	茄汁魚片	CAS水鯉魚片 Q番茄 Q洋蔥絲 番茄醬	100 5 5			貴妃雞丁	CAS去皮清肉切 Q香菇中丁 Q生筍中丁 蔥薑	75 15 15			鐵板豬柳	CAS肉柳 Q綠豆芽 Q木耳絲 TAP紅蘿蔔絲	75 20 10 8			
副菜	南瓜燴青 Q南瓜中丁-帶皮	CAS青花菜 Q南瓜中丁-帶皮	80 20	副菜	芋丁三色	TAP洋芋小丁 CAS三色豆 Q木耳小丁	50 20 10	副菜	涼拌三絲	海帶絲 Q黃豆芽 TAP紅蘿蔔絲	30 25 20			玉米肉末	CAS玉米粒 Q洋芋小丁 CAS絞肉	45 25 10			洋蔥炒蛋	CAS盒蛋 Q洋蔥絲 TAP紅蘿蔔絲	45 25 5			
青菜	有機山茼蒿	有機山茼蒿	85	青菜	有機味美菜	有機味美菜	85	青菜	TAP蚵白菜段	TAP蚵白菜	85	青菜	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜	85	青菜	TAP空心菜	TAP空心菜段	85					
湯品	高麗菇菇	Q高麗菜絲 Q金針菇段 薑絲 麻油	15 20	湯品	黃芽薑湯	Q黃豆芽 薑絲 雞胸骨	20 10	湯品	山藥排骨湯 CAS中排骨龍骨	Q山藥中丁 CAS中排骨龍骨	20 15			紫米薏仁湯	紅豆 小薏仁 紫米	10 8 5			什錦蔬菜湯	Q大白菜片 Q洋蔥絲 Q番茄	15 10 5			
附				附			附		水果	Q水果		附				附			履歷豆奶	TAP豆奶				

	11/3	週一	個人(g)	11/4	週二	個人(g)	11/5	週三	個人(g)	11/6	週四	個人(g)	11/7	週五	個人(g)				
上午點心	鮮蔬魚片粥	白米魚片小白菜	25 30 10	上午點心	蘿蔔豆腐湯冬粉	白蘿蔔豆腐冬粉	20 20 10	上午點心	慶生蛋糕 生日蛋糕6吋生日蛋糕備品	2 2	上午點心	南瓜雞肉粥	白米南瓜雞絞肉	25 20 10	上午點心	豬肉咖哩燴飯	白米馬鈴薯肉片紅蘿蔔	30 10 10 5	
下午點心	烤地瓜+優酪 優酪乳(無糖)	Q冰烤番薯 1P 125	下午點心	香蒜麵包	新鮮香蒜麵包	50	下午點心	海芽肉片湯麵	白油麵肉片	60 10 1	下午點心	紅豆薏仁湯	紅豆薏仁	15 15	下午點心	小芋泥包	小芋泥包 1P		
	11/10	週一	個人(g)	11/11	週二	個人(g)	11/12	週三	個人(g)	11/13	週四	個人(g)	11/14	週五	個人(g)				
上午點心	麥片鹹粥	白米麥片	25 30	上午點心	肉絲繪麵	白油麵肉絲高麗菜	60 10 10	上午點心	杏菇土米蛋花	白米雞蛋玉米粒香菇	25 10 10 5	上午點心	清粥小菜	白米高麗菜雞蛋紅蘿蔔	25 20 15 5	上午點心	蒲瓜肉絲麵線	蒲瓜肉絲	30 20 10
下午點心	蔬菜拉麵	拉麵小白菜木耳	60 10 10	下午點心	吐司(草莓醬)+鮮草莓果醬鮮奶	1片/人1罐2罐	下午點心	餛飩湯	餛飩 <一人四顆>	60	下午點心	起酥麵包+豆	起酥麵包豆漿	50 250	下午點心	起司烤洋芋	馬鈴薯	50	
	11/17	週一	個人(g)	11/18	週二	個人(g)	11/19	週三	個人(g)	11/20	週四	個人(g)	11/21	週五	個人(g)				
上午點心	肉鬆飯糰純豬肉鬆壽司海苔	白米1罐/.5片/	上午點心	豬肉菇菇粥	白米金針菇肉絲	25 15 10	上午點心	湯麵疙瘩	麵疙瘩小白菜肉絲	60 20 10	上午點心	小饅頭+蛋	黑糖小饅頭雞蛋	20 60	上午點心	時蔬烏龍	烏龍麵大白菜肉絲紅蘿蔔	50 10 10 5	
下午點心	蛋餅	蛋餅皮雞蛋	35 30	下午點心	關東煮	白蘿蔔中丁小貢丸甜不辣小條	20 20 20	下午點心	香蔥麵包	香蔥麵包	60	下午點心	臺汁地瓜湯	地瓜薑	50	下午點心	小餐包+豆漿	小餐包-奶油豆漿	25 2罐
	11/24	週一	個人(g)	11/25	週二	個人(g)	11/26	週三	個人(g)	11/27	週四	個人(g)	11/28	週五	個人(g)				
上午點心	擔仔麵	油麵綠豆芽絞肉	60 20 10	上午點心	薏仁魚片羹	水鱉片薏仁	25 20	上午點心	蛋炒飯	白米雞蛋三色豆	35 15 10	上午點心	胡瓜雞肉粥	白米雞絞肉大黃瓜	25 10 10	上午點心	麵線羹	麵線大白菜肉絲	30 20 15
下午點心	起司海苔飯糰	白米起司片壽司海苔	25 0.5片 0.5片	下午點心	螺旋麵濃湯	螺旋麵馬鈴薯玉米粒洋蔥	30 20 5 5	下午點心	二絲冬粉湯	冬粉高麗菜紅蘿蔔木耳	10 20 5 5	下午點心	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕小白菜	50 20	下午點心	波羅麵包+牛	波蘿麵包牛奶	70 125

臺北市立文山特殊教育學校



114年11月份營養午餐素菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果 / 鮮奶	全穀 雜糧 類	豆、魚 蛋、肉 類	蔬菜 類	油脂 類	水果 類	奶類	熱量
3	一	薏仁飯	高麗豆包	洋蔥炒蛋	有機小白菜	薑絲海結湯		4	2.6	1.4	2.7			631.5
4	二	茄汁蛋炒飯	拔絲地瓜	木須高麗	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯		3.5	2.5	2.4	3.8			663.5
5	三	糙米飯	三杯豆干	和風炸豆腐	TAP青江菜	羅宋湯	水果	4.3	4	1.2	2.5	1		803.5
6	四	地瓜飯	清炒黃瓜	毛豆爆雙丁	有機味美菜	味噌豆腐湯		4.2	3.2	1.3	2.3			670
7 立冬	五	燕麥飯	滷豆干	塔香海苔	TAP油菜	紅棗香菇湯	牛奶	4	3.7	1.4	2.8		0.8	838.5
10	一	糙米飯	薑絲冬瓜	蔬菜咖哩	有機青江菜	綠豆地瓜湯		5.2	2.1	1.8				566.5
11	二	胚芽飯	鮮菇蠻油素雞	彩繪青花	有機小白菜	番茄玉米湯		3.7	1.9	1.8	2.8			572.5
12	三	紫米飯	荷包蛋	紅蘿蔔黃瓜	TAP空心菜	洋蔥南瓜湯	水果	3.9	3.3	1.9	2.3	1		731.5
13	四	日式烏龍麵	紅燒豆包	日式蒸蛋	有機白松菜	高纖蔬菜湯		1.8	3.7	1.8	2.4			556.5
14	五	糙米飯	炒三丁	甜醬干絲	TAP蚵白菜	大滷湯	優酪 乳	4	3.2	1.8			0.5	640
17	一	燕麥飯	海結豆干	田園什錦	有機黑葉白菜	麻油杏鮑菇湯		4	2.5	2.2	2.4			630.5
18	二	薏仁飯	檸檬烤豆包	木需芽菜	有機青松菜	紅蘿蔔洋芋湯		4.3	2.2	1.6	2.8			632
19	三	時蔬炊飯	清炒黃瓜	螞蟻上樹	TAP油菜	薑絲冬瓜湯	水果	4	3.1	2	2.5	1		735
20	四	糙米飯	荷包蛋	香滷油豆腐	有機小松菜	芋頭米粉湯		4.7	3	1.4	2.4			697
21	五	雜糧飯	蔥爆豆干絲	紅燒什錦	TAP小白菜	玉米濃湯	牛奶	4.4	2.7	2.1	2.5		0.8	795.5
24	一	炸醬麵	壽喜鮮蔬	南瓜燴青花	有機山茼蒿	高麗菇菇湯		1.9	2.5	2.7	2.3			491.5
25	二	糙米飯	五色乾片	芋丁三色	有機味美菜	黃芽薑湯		4.6	2.1	1.4	2.3			618
26	三	南瓜飯	茄汁魚片	涼拌三絲	TAP蚵白菜段	山藥湯	水果	3.9	3.1	0.9	2.5	1		700.5
27	四	胚芽飯	鮮菇炒豆干	玉米洋芋	有機荷葉白菜	紫米薏仁湯		5.4	2.8	1.2	3			753
28	五	紫米飯	鮮蔬繪蛋	金菇炒蛋	TAP空心菜	什錦蔬菜湯	履歷 豆奶	3.8	3.8	1.8				596