



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/ 鮮奶	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	水果	奶類	熱量 仟卡
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	塔香海茸	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	鮮菇蠔油雞	紅蘿黃瓜	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	腰歷豆奶	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。

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。



挑選方式



外觀

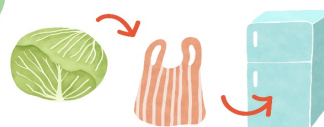
1. 球形完整、結球緊密。
2. 葉片新鮮脆嫩，具光澤、不萎縮、無腐爛碰傷。



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℃以下，置於陰涼通風處保存，能保存2-5天。





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	塔香海茸	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	起酥麵包+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	有機山萵蒿	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

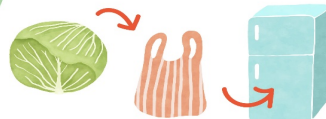
1. 球形完整、結球緊密。
2. 葉片新鮮脆嫩，具光澤、不萎縮、無腐爛碰傷。



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

11/17	週一			個人 (a)	11/18	週二			個人 (a)	11/19	週三			個人 (a)	11/20	週四			個人 (a)	11/21	週五			個人 (a)				
主 食	燕麥飯	履歷白米 履歷糙米 燕麥	60 10 10	主 食	薏仁飯	履歷白米 履歷糙米 薏仁	60 10 10	主 食	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	主 食	糙米飯	履歷白米 履歷糙米	60 20	主 食	雜糧飯	履歷白米 履歷糙米 紫米 燕麥	60 10 5 5									
	海結燒肉	CAS肉角 海帶結 Q白蘿蔔中丁	75 20 15		主 菜	檸檬烤雞腿 排	CAS雞腿排TS5		120	主 菜	黃瓜蒸魚片		CAS水鯊魚片 Q大黃瓜片 蔥.薑	100 20	主 菜		洋蔥肉末馬 鈴薯 <清炒無醬色> Q洋蔥小丁 TAP紅蘿蔔小丁 黑胡椒	70 20 10 5	主 菜	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						
	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			副 菜	芽菜肉絲		有機綠豆芽 CAS肉絲 Q木耳絲		55 10 10		副 菜	螞蟻上樹			TAP高麗菜絲 CAS絞肉 冬粉	30 10 8		副 菜	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	副 菜	紅燒什錦	Q白蘿蔔中丁 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
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				Q洋芋中丁 TAP紅蘿蔔小丁	25 5		湯 品	薑絲冬瓜		Q冬瓜中丁 薑絲		30		湯 品			芋頭米粉湯	Q芋頭粗絲 米粉-粗 Q大白菜絲 雞胸骨			10 10 10	湯 品	玉米濃湯	
附		附			附			水果	Q水果	附				附	牛奶	牛奶												
11/24	週一			個人 (a)	11/25	週二			個人 (a)	11/26		週三			個人 (a)	11/27			週四			個人 (a)	11/28		週五			
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	主 食	糙米飯	履歷白米 履歷糙米	60 20	主 食	南瓜飯		有機米 履歷糙米 Q南瓜小丁-去皮	60 10 10	主 食	胚芽飯	履歷白米 胚芽米	60 10		主 食	紫米飯	履歷白米 履歷糙米 紫米	60 10 5						
	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水鯊魚片 Q番茄 Q洋蔥絲 番茄醬	100 5 5		主 菜	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		主 菜	鐵板豬柳	CAS肉柳 Q綠豆芽 Q木耳絲 TAP紅蘿蔔絲	75 20 10 8					
	南瓜燴青	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	副 菜			玉米肉末	CAS玉米粒 Q洋芋小丁 CAS絞肉	45 25 10	副 菜	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
湯 品	高麗菇咕	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			Q山藥中丁 CAS中排骨龍骨		20 15		湯 品	紫米薏仁湯			紅豆 小薏仁 紫米	10 8 5	湯 品	
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	鮮疏魚片粥	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					
	烤地瓜+優酪	Q冰烤番薯優酪乳(無糖)	1P 125		香蒜麵包	新鮮香蒜麵包	50		海芽肉片湯麵	白油麵肉片海帶芽(乾)	60 10 1		紅豆薏仁湯	紅豆薏仁	15 15		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	香菇玉米蛋花	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	麵線蒲瓜肉絲	30 20 10					
	蔬菜拉麵	拉麵小白菜木耳	60 10 10		吐司(草莓醬)+鮮	吐司草莓果醬鮮奶	1片/人 1罐 2罐		餛飩湯	餛飩<一人四顆>	60		起酥麵包+豆	起酥麵包豆漿	50 250		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	白米純豬肉鬆壽司海苔	25 1罐 .5片/人	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					
	蛋餅	蛋餅皮雞蛋	35 30		關東煮	白蘿蔔中丁小貢丸甜不辣小條	20 20 20		香蔥麵包	香蔥麵包	60		薑汁地瓜湯	地瓜薑	50		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	水鯊片薏仁	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					
	起司海苔飯糰	白米起司片壽司海苔	25 0.5片 0.5片		螺旋麵濃湯	螺旋麵馬鈴薯玉米粒洋蔥	30 20 5 5		二絲冬粉湯	冬粉高麗菜紅蘿蔔木耳	10 20 5 5		蘿蔔糕湯	蘿蔔糕小白菜	50 20		波蘿麵包+牛	菠蘿麵包牛奶	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	塔香海茸	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	鮮菇蠔油素雞	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	有機山萵蒿	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