

承富

彰化女中住宿生

114年11月菜單(早餐)



過敏原資訊: 甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀類、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品

豬肉及豬可食部位原料之原產地: 台灣

11月3日(一)				11月4日(二)				11月5日(三)				11月6日(四)				11月7日(五)															
大奶黃包*1 蒸餃*5(醬油) 雞塊X2(炸)				麵線糊 滷蛋X1				刈包*1 菲力雞排 花生糖粉 酸菜				皮蛋粥 馬來糕X1 肉鬆				蜂蜜蛋糕*1 小可頌X2															
熱豆漿								紅茶/熱豆漿								麥茶/咖啡															
熱量:		480.2K		脂肪:		7.0g		熱量:		393.5K		脂肪:		9.5g		熱量:		459.0K		脂肪:		5.0g		熱量:		444.5K		脂肪:		5.7g	
醣類:		85.5g		蛋白質:		18.8g		醣類:		61.0g		蛋白質:		16.0g		醣類:		90.0g		蛋白質:		13.5g		醣類:		81.6g		蛋白質:		16.7g	
11月10日(一)				11月11日(二)				11月12日(三)				11月13日(四)				11月14日(五)															
白饅頭大*1 肉鬆 蔥花蛋 炸銀絲卷小X1				飯糰DIY 飯糰配料				(炸)雞堡肉x1 火腿片x1 炒蛋				醬油拉麵 黑糖小饅頭*2				香蒜厚片*1 杯子蛋糕*1 帶殼水煮蛋X1															
美祿牛奶				冬瓜茶/熱豆漿				麥茶牛奶								紅茶豆漿/麥茶															
熱量:		478.3K		脂肪:		10.7g		熱量:		488.1K		脂肪:		10.5g		熱量:		463.6K		脂肪:		4.0g		熱量:		482.7K		脂肪:		9.5g	
醣類:		72.6g		蛋白質:		22.9g		醣類:		79.0g		蛋白質:		19.4g		醣類:		94.5g		蛋白質:		12.4g		醣類:		78.0g		蛋白質:		21.3g	
11月17日(一)				11月18日(二)				11月19日(三)				11月20日(四)				11月21日(五)															
(炸)蘿蔔糕X2(醬油) 茶葉蛋X1				麻油麵線 紅豆包子小X1				白粥 花生麵筋 炒高麗菜 菜脯蛋 肉鬆				海鮮烏龍麵 小芝麻包X1				火腿玉米麵包*1 水煎包X1															
麥茶牛乳																燕麥豆漿															
熱量:		532.3K		脂肪:		10.7g		熱量:		417.5K		脂肪:		5.5g		熱量:		514.7K		脂肪:		11.5g		熱量:		540.8K		脂肪:		6.0g	
醣類:		87.6g		蛋白質:		21.4g		醣類:		79.5g		蛋白質:		12.5g		醣類:		81.5g		蛋白質:		21.3g		醣類:		102.0g		蛋白質:		19.7g	
11月24日(一)				11月25日(二)				11月26日(三)				11月27日(四)				11月28日(五)															
奶酥厚片X1 叉燒包X1 滷蛋x1				鍋燒麵條 小芋泥包X1				起司麵包X1 奶油麵包X1				芋頭麵包X1 大肉包X1				小時候大餅X1 奶酥麵包*1 帶殼水煮蛋X1															
熱豆漿								堅果牛奶				巧克力調味乳				光泉豆漿															
熱量:		470.7K		脂肪:		9.5g		熱量:		407.9K		脂肪:		5.5g		熱量:		436.8K		脂肪:		3.2g		熱量:		488.8K		脂肪:		5.2g	
醣類:		75.0g		蛋白質:		21.3g		醣類:		77.0g		蛋白質:		12.6g		醣類:		87.6g		蛋白質:		14.4g		醣類:		95.1g		蛋白質:		15.4g	

廠商代表



高伊佩

營養師



趙淑芳

單位主管



承 富

彰化女中住宿生

114年11月素食菜單(早餐)

11月3日(一)				11月4日(二)				11月5日(三)				11月6日(四)				11月7日(五)			
大奶黃包*1 蒸素餃*5(醬油) 素雞塊X2(炸)				麵線糊 滷蛋X1				刈包*1 黑豆干菇菇 花生糖粉 酸菜				素芋頭粥 馬來糕X1 素肉鬆				蜂蜜蛋糕*1 小可頌X2			
熱豆漿								紅茶/熱豆漿								麥茶/咖啡			
熱量:	480.2K	脂肪:	7.0g	熱量:	405.5K	脂肪:	9.5g	熱量:	405.5K	脂肪:	9.5g	熱量:	487.7K	脂肪:	6.5g	熱量:	378.8K	脂肪:	1.2g
醣類:	85.5g	蛋白質:	18.8g	醣類:	64.0g	蛋白質:	16.0g	醣類:	64.0g	蛋白質:	16.0g	醣類:	91.5g	蛋白質:	15.8g	醣類:	81.6g	蛋白質:	10.4g
11月10日(一)				11月11日(二)				11月12日(三)				11月13日(四)				11月14日(五)			
白饅頭大*1 素肉鬆 炒蛋 炸銀絲卷小X1				飯糰DIY 飯糰配料				漢堡皮x1 (炸)素雞堡肉x1 素火腿片x1 炒蛋				醬油拉麵 黑糖小饅頭*2				吐司厚片*1 杯子蛋糕*1 帶殼水煮蛋X1			
美祿牛奶				冬瓜茶/熱豆漿				麥茶牛奶								紅茶豆漿/麥茶			
熱量:	478.3K	脂肪:	10.7g	熱量:	488.1K	脂肪:	10.5g	熱量:	515.4K	脂肪:	14.2g	熱量:	463.6K	脂肪:	4.0g	熱量:	482.7K	脂肪:	9.5g
醣類:	72.6g	蛋白質:	22.9g	醣類:	79.0g	蛋白質:	19.4g	醣類:	72.6g	蛋白質:	24.3g	醣類:	94.5g	蛋白質:	12.4g	醣類:	78.0g	蛋白質:	21.3g
11月17日(一)				11月18日(二)				11月19日(三)				11月20日(四)				11月21日(五)			
蜂蜜蛋糕*1 (炸)素蘿蔔糕X2(醬油) 茶葉蛋X1				麻油麵線 紅豆包子小X1				白粥 花生麵筋 炒高麗菜 菜脯蛋 素肉鬆				素烏龍麵 小芝麻包X1				素食麵包*1 素菜包X1			
麥茶牛乳																燕麥豆漿			
熱量:	532.3K	脂肪:	10.7g	熱量:	390.7K	脂肪:	3.5g	熱量:	514.7K	脂肪:	11.5g	熱量:	492.1K	脂肪:	2.5g	熱量:	443.7K	脂肪:	4.5g
醣類:	87.6g	蛋白質:	21.4g	醣類:	80.0g	蛋白質:	9.8g	醣類:	81.5g	蛋白質:	21.3g	醣類:	102.5g	蛋白質:	14.9g	醣類:	85.5g	蛋白質:	15.3g
11月24日(一)				11月25日(二)				11月26日(三)				11月27日(四)				11月28日(五)			
奶酥厚片X1 黑糖小饅頭X2 滷蛋x1				鍋燒麵條 小芋泥包X1				起司麵包X1 奶油麵包X1				芋頭麵包X1 大奶皇包X1				小時候大餅X1 奶酥麵包*1 帶殼水煮蛋X1			
熱豆漿								堅果牛奶				巧克力調味乳				光泉豆漿			
熱量:	470.7K	脂肪:	9.5g	熱量:	417.9K	脂肪:	11.5g	熱量:	436.8K	脂肪:	3.2g	熱量:	488.8K	脂肪:	5.2g	熱量:	482.7K	脂肪:	9.5g
醣類:	75.0g	蛋白質:	21.3g	醣類:	60.0g	蛋白質:	18.6g	醣類:	87.6g	蛋白質:	14.4g	醣類:	95.1g	蛋白質:	15.4g	醣類:	78.0g	蛋白質:	21.3g

廠商代表

營養師

單位主管



高伊佩

營養師趙淑芳

趙淑芳

楊永榮

楊永榮

承富

選選
我我

彰化女中住宿生

114年10.31-11.27菜單

確認過眼神



我餓了



選級原實誠：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含糖質之穀類、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品

營養師趙淑芳

趙淑芳

衛生管理人員

高伊佩

豬肉來源：臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地：臺灣)

每週供應魚類產品，小心魚刺

10月31日(五)

香Q米飯

日式肉排

關東煮

泡菜年糕

季節蔬菜

鮮蔬蛋花湯

熱量：885.7K 脂肪：28.5g
醣類：124.0g 蛋白質：33.3g

11月3日(一)

香Q米飯

烤雞翅

夜市烤香腸

滑嫩蒸蛋

季節蔬菜

日式昆布湯

熱量：860.5K 脂肪：30.5g
醣類：111.5g 蛋白質：35.0g

11月4日(二)

五穀飯

新鮮肉排

剝皮辣椒雞

油蔥高麗菜

季節蔬菜

金針菇蛋花湯/水果

熱量：889.3K 脂肪：30.5g
醣類：117.5g 蛋白質：36.2g

11月5日(三)

麻油海苔拌飯

燒烤雞腿

蒸餃X2

小滷味

季節蔬菜

冬瓜山粉圓

熱量：875.7K 脂肪：28.5g
醣類：120.0g 蛋白質：34.8g

11月6日(四)

地瓜飯

香香雞柳條(炸)

洋芋燒雞

芽菜拌雞絲

季節蔬菜

柴魚豆腐湯/水果

熱量：893.4K 脂肪：31.0g
醣類：117.0g 蛋白質：36.6g

11月7日(五)

香Q米飯

無骨雞里肌

絞肉滷蛋

酸菜東北鍋

季節蔬菜

冬瓜鮮菇湯

熱量：872.4K 脂肪：30.0g
醣類：115.5g 蛋白質：35.1g

11月10日(一)

香Q米飯

霸氣炸雞腿(炸)

沙茶豆干

紅蘿蔔炒蛋

季節蔬菜

鮮蔬肉絲湯

熱量：870.1K 脂肪：30.5g
醣類：113.5g 蛋白質：35.4g

11月11日(二)

糙米飯

日式烤雞排

麻辣燙

蒙古烤肉

季節蔬菜

蘿蔔湯/水果

熱量：889.3K 脂肪：30.5g
醣類：117.5g 蛋白質：36.2g

11月12日(三)

香菇肉燥乾麵

里肌肉排

巧克力銀絲卷

台南肉羹

季節蔬菜

珍珠奶茶

熱量：872.2K 脂肪：29.0g
醣類：119.0g 蛋白質：33.8g

11月13日(四)

地瓜飯

豆干燒雞

玉米滑蛋

白花菜針菇

季節蔬菜

紫菜蛋花湯/水果

熱量：899.6K 脂肪：30.0g
醣類：121.5g 蛋白質：35.9g

11月14日(五)

香Q米飯

BBQ雞翅

南洋咖哩

龍鳳腿

季節蔬菜

味噌豆腐湯

熱量：870.2K 脂肪：29.0g
醣類：118.5g 蛋白質：33.8g

11月17日(一)

香Q米飯

獨家鹹豬肉

蒲燒魚片

肉羹白菜滷

季節蔬菜

筍片湯

熱量：879.6K 脂肪：30.0g
醣類：117.0g 蛋白質：35.4g

11月18日(二)

五穀飯

辣味雞腿堡肉(炸)

洋蔥蝦仁蛋

滷味拼盤

季節蔬菜

日式菇菇湯/水果

熱量：891.8K 脂肪：31.0g
醣類：116.5g 蛋白質：36.7g

11月19日(三)

夜市鐵板麵

岩烤雞腿

塔香魚塊

泡菜豆腐鍋

季節蔬菜

紅茶QQ

熱量：848.1K 脂肪：32.5g
醣類：102.0g 蛋白質：36.9g

11月20日(四)

地瓜飯

老北平烤鴨

沙茶魷魚羹

下飯瓜仔肉

季節蔬菜

香菇雞湯/水果

熱量：884.5K 脂肪：30.5g
醣類：116.5g 蛋白質：36.0g

11月21日(五)

香Q米飯

洋蔥肉片

黃金布丁蒸蛋

酸甜豆腐丁

季節蔬菜

玉米濃湯

熱量：886.2K 脂肪：31.0g
醣類：115.5g 蛋白質：36.3g

11月24日(一)

香Q米飯

醬燒雞腿排

海鮮蝦卷

菇菇拌海根

季節蔬菜

味噌豆腐湯

熱量：865.1K 脂肪：29.5g
醣類：115.5g 蛋白質：34.4g

11月25日(二)

糙米飯

檸檬雞翅

絞肉滷蛋

壽喜燒

季節蔬菜

蘿蔔香菇湯/水果

熱量：862.7K 脂肪：29.5g
醣類：115.0g 蛋白質：34.3g

11月26日(三)

油蔥酥拌飯

里肌肉排

小湯包X2

什錦海鮮羹

季節蔬菜

愛玉山粉圓

熱量：921.0K 脂肪：29.0g
醣類：129.5g 蛋白質：35.5g

11月27日(四)

地瓜飯

卡啦雞腿堡肉(炸)

豆干肉絲

白醬起司花椰菜

季節蔬菜

蔬菜蛋花湯/水果

熱量：886.4K 脂肪：30.4g
醣類：117.2g 蛋白質：36.0g

11月28日(五)

香Q米飯

鹹水雞

沙茶黑輪

柴香豆腐

季節蔬菜

金針肉絲湯

熱量：877.2K 脂肪：30.0g
醣類：116.5g 蛋白質：35.3g

11月3日(一) 香Q米飯 五香豆乾丁(豆) 海茸針菇 塔香麵腸(加) 季節蔬菜X2 日式昆布湯 熱量: 798.9K 脂肪: 24.5g 醣類: 114.0g 蛋白質: 30.8g	11月4日(二) 五穀飯 四角豆腐(加) 塔香杏鮑菇 素炒毛豆莢(豆) 季節蔬菜X2 金針菇湯/水果 熱量: 831.0K 脂肪: 27.0g 醣類: 116.0g 蛋白質: 31.0g	11月5日(三) 素炒飯 香滷豆乾(豆) 滷蛋X1 香酥綠花菜(炸) 季節蔬菜X2 冬瓜山粉圓 熱量: 826.3K 脂肪: 27.5g 醣類: 113.5g 蛋白質: 31.2g	11月6日(四) 地瓜飯 三色豆腐(豆) 沙茶豆干片(豆) 炒三菇 季節蔬菜X2 豆腐湯(豆)/水果 熱量: 868.0K 脂肪: 28.0g 醣類: 121.0g 蛋白質: 33.0g	11月7日(五) 香Q米飯 素炒豆干絲(豆) 冬瓜破布子(醃) 蒸蛋 季節蔬菜X2 冬瓜鮮菇湯 熱量: 848.0K 脂肪: 28.0g 醣類: 116.5g 蛋白質: 32.5g
11月10日(一) 香Q米飯 蘿蔔滷黑豆乾(豆) 素甜不辣絲(加) 香酥杏鮑菇(炸) 季節蔬菜X2 鮮蔬湯 熱量: 838.3K 脂肪: 27.5g 醣類: 116.0g 蛋白質: 31.7g	11月11日(二) 糙米飯 塔香豆腸(加) 素炒豆干片(豆) 蒸蛋 季節蔬菜X2 蘿蔔湯/水果 熱量: 836.0K 脂肪: 28.0g 醣類: 114.0g 蛋白質: 32.0g	11月12日(三) 素炒麵 毛豆乾丁(豆) 茄汁洋芋片 高麗菜香菇絲 季節蔬菜X2 珍珠奶茶 熱量: 804.3K 脂肪: 27.5g 醣類: 108.5g 蛋白質: 30.7g	11月13日(四) 地瓜飯 紅燒板豆腐(豆) 海結豆干X1(豆) 帶殼茶葉蛋X1 季節蔬菜X2 紫菜薑絲湯/水果 熱量: 885.2K 脂肪: 30.0g 醣類: 118.5g 蛋白質: 35.3g	11月14日(五) 香Q米飯 黑豆干菇菇(豆) 香滷蘭花干(豆) 香滷白菜 季節蔬菜X2 味噌豆腐湯(豆) 熱量: 845.6K 脂肪: 28.0g 醣類: 116.5g 蛋白質: 32.4g
11月17日(一) 香Q米飯 三色豆腐(豆) 三杯杏鮑菇 紅蘿蔔豆皮 季節蔬菜X2 筍片湯 熱量: 862.5K 脂肪: 28.5g 醣類: 118.0g 蛋白質: 33.5g	11月18日(二) 五穀飯 滷黑豆乾(豆) 玉米薏仁 黃豆芽三絲(豆) 季節蔬菜X2 日式菇菇湯/水果 熱量: 860.2K 脂肪: 27.0g 醣類: 122.5g 蛋白質: 31.8g	11月19日(三) 素炒麵 滷豆包(加) 蘿蔔滷豆干(豆) 雙色洋芋地瓜 季節蔬菜X2 紅茶QQ 熱量: 829.6K 脂肪: 28.0g 醣類: 112.5g 蛋白質: 31.9g	11月20日(四) 地瓜飯 毛豆仁炒蛋 香滷豆乾丁(豆) 白菜香菇絲 季節蔬菜X2 香菇湯/水果 熱量: 875.2K 脂肪: 28.0g 醣類: 122.5g 蛋白質: 33.3g	11月21日(五) 香Q米飯 沙茶豆干片(豆) 蒸蛋 冬瓜破布子(醃) 季節蔬菜X2 玉米濃湯(芡) 熱量: 849.5K 脂肪: 27.5g 醣類: 118.5g 蛋白質: 32.0g
11月24日(一) 香Q米飯 香滷豆干結(豆) 毛豆乾丁(豆) 胡蘿蔔炒蛋 季節蔬菜X2 味噌豆腐湯(豆) 熱量: 828.8K 脂肪: 28.0g 醣類: 112.5g 蛋白質: 31.7g	11月25日(二) 糙米飯 海帶結滷豆干(豆) 玉米三色 三角豆腐(加) 季節蔬菜X2 蘿蔔香菇湯/水果 熱量: 834.0K 脂肪: 26.0g 醣類: 120.0g 蛋白質: 30.0g	11月26日(三) 素炒飯 細嫩豆腐(加) 五香豆干絲(豆) 佛跳牆(醃) 季節蔬菜X2 愛玉山粉圓 熱量: 823.3K 脂肪: 26.5g 醣類: 116.0g 蛋白質: 30.2g	11月27日(四) 地瓜飯 家常豆腐(豆) 滷豆乾(豆)X2 滷蛋X1 季節蔬菜X2 蔬菜湯/水果 熱量: 863.3K 脂肪: 28.5g 醣類: 118.5g 蛋白質: 33.2g	11月28日(五) 香Q米飯 素炒黑豆干片(豆) 香滷蘭花干(豆) 豆芽菜拌海芽 季節蔬菜X2 金針湯(醃) 熱量: 828.6K 脂肪: 27.0g 醣類: 115.5g 蛋白質: 30.9g



彰化女中住宿生

114年11月菜單(晚餐)



每週供應魚類產品. 小心魚刺

過敏原資訊: 甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀類、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品

豬肉及豬可食部位原料之原產地: 台灣

11月3日(一)			11月4日(二)			11月5日(三)			11月6日(四)			11月7日(五)		
香Q米飯 米血燒雞 魚條x2(炸) 沙茶豆腐鍋 季節蔬菜 粉絲湯			高麗菜飯 烤新鮮雞排 沙茶甜不辣 椰菜拌菇菇 季節蔬菜 地瓜芋圓			香Q米飯 香烤雞翅 南瓜炒蛋 白菜肉羹 季節蔬菜 酸辣湯			香Q米飯 鹹水雞 黃瓜針菇 雙色豆干 季節蔬菜 紫菜蛋花湯			不供餐		
熱量:	898.7K	脂肪: 29.5g	熱量:	888.4K	脂肪: 30.0g	熱量:	882.1K	脂肪: 28.5g	熱量:	855.3K	脂肪: 28.5g			
醣類:	123.0g	蛋白質: 35.3g	醣類:	119.0g	蛋白質: 35.6g	醣類:	122.5g	蛋白質: 33.9g	醣類:	116.5g	蛋白質: 33.2g			
11月10日(一)			11月11日(二)			11月12日(三)			11月13日(四)			11月14日(五)		
香Q米飯 洋蔥雞丁 蒲燒魚片 玉米絞肉 季節蔬菜 味噌海芽湯			麵疙瘩 烤雞翅 清蒸獅子頭 胡瓜豆皮 季節蔬菜 冬瓜QQ/蔬菜湯			香Q米飯 醬汁肉片 小魚乾豆干 泡菜年糕 季節蔬菜 蘿蔔香菇湯			香Q米飯 香酥豬柳條(炸) 酸甜豆腐丁 高麗菜蛋酥 季節蔬菜 玉米濃湯			不供餐		
熱量:	877.9K	脂肪: 29.5g	熱量:	817.3K	脂肪: 30.5g	熱量:	891.8K	脂肪: 29.0g	熱量:	876.3K	脂肪: 29.5g			
醣類:	118.5g	蛋白質: 34.6g	醣類:	100.0g	蛋白質: 35.7g	醣類:	123.0g	蛋白質: 34.7g	醣類:	118.0g	蛋白質: 34.7g			
11月17日(一)			11月18日(二)			11月19日(三)			11月20日(四)			11月21日(五)		
香Q米飯 筍乾肉絲豆筍 鮮蝦河粉 酢醬高麗菜 季節蔬菜 冬瓜湯			炒板條 花瓜雞丁 花枝排X1(炸) 椰菜珍菇 季節蔬菜 燒仙草			香Q米飯 竹筍燒雞 炒冬粉 八寶豆干 季節蔬菜 蔬菜蛋花湯			香Q米飯 紅燒排骨肉 繽紛滷蛋 香嫩四角豆腐 季節蔬菜 味噌海芽湯			不供餐		
熱量:	884.6K	脂肪: 31.0g	熱量:	897.6K	脂肪: 30.0g	熱量:	883.1K	脂肪: 29.5g	熱量:	874.9K	脂肪: 30.5g			
醣類:	115.0g	蛋白質: 36.4g	醣類:	121.0g	蛋白質: 35.9g	醣類:	119.5g	蛋白質: 34.9g	醣類:	114.5g	蛋白質: 35.6g			
11月24日(一)			11月25日(二)			11月26日(三)			11月27日(四)			11月28日(五)		
香Q米飯 鹹豬肉 塔香魚塊 沙茶米血 季節蔬菜 麻油雞湯			台式炒飯 (炸)雞腿 麻婆豆腐 蘿蔔羹 季節蔬菜 紅豆紫米			香Q米飯 豆干滷肉 台式香腸 胡蘿蔔炒蛋 季節蔬菜 南瓜濃湯			香Q米飯 冬瓜燒鴨 義式洋芋 壽喜燒豆包 季節蔬菜 味噌豆腐湯			不供餐		
熱量:	882.4K	脂肪: 26.0g	熱量:	896.0K	脂肪: 30.0g	熱量:	882.7K	脂肪: 3.0g	熱量:	886.3K	脂肪: 27.5g			
醣類:	127.5g	蛋白質: 34.6g	醣類:	122.5g	蛋白質: 34.0g	醣類:	119.5g	蛋白質: 34.8g	醣類:	123.5g	蛋白質: 36.2g			

廠商代表

衛生管理人員
高伊佩

高伊佩

營養師

營養師趙淑芳 趙淑芳

單位主管

楊永宗 楊永宗

承富

彰化女中住宿生

114年11月素食菜單(晚餐)

11月3日(一)				11月4日(二)				11月5日(三)				11月6日(四)				11月7日(五)							
香Q米飯 素三杯雞 素白帶魚(炸) 茄汁洋芋片 李節蔬菜X2 粉絲湯				素高麗菜飯 素烤麩X1 香滷豆干結 紅蘿蔔豆皮 李節蔬菜X2 地瓜芋圓				香Q米飯 滷豆包 南瓜洋芋 香滷豆腐丁 李節蔬菜X2 酸辣湯				香Q米飯 素豆包雞 玉米三色 玉頭燒 李節蔬菜X2 紫菜湯				不供餐							
熱量:		881.1K		脂肪:		27.5g		熱量:		839.8K		脂肪:		27.0g		熱量:		838.3K		脂肪:		25.5g	
醣類:		125.5g		蛋白質:		32.9g		醣類:		118.0g		蛋白質:		31.2g		醣類:		125.5g		蛋白質:		32.2g	
11月10日(一)				11月11日(二)				11月12日(三)				11月13日(四)				11月14日(五)							
香Q米飯 香滷豆干丁 醬油炒蛋 高麗菜豆皮 李節蔬菜X2 味噌海芽湯				麵疙瘩 三角油豆腐 素腰花X2 白菜麵筋 李節蔬菜X2 冬瓜QQ/蔬菜湯				香Q米飯 滷黑豆干 塔香素肚 炒年糕 李節蔬菜X2 蘿蔔香菇湯				香Q米飯 素烤鴨絲 毛豆炒豆干 花椰菜珍菇 李節蔬菜X2 玉米濃湯				不供餐							
熱量:		806.2K		脂肪:		27.0g		熱量:		843.2K		脂肪:		28.0g		熱量:		869.9K		脂肪:		27.5g	
醣類:		110.0g		蛋白質:		30.8g		醣類:		115.5g		蛋白質:		32.3g		醣類:		123.0g		蛋白質:		32.6g	
11月17日(一)				11月18日(二)				11月19日(三)				11月20日(四)				11月21日(五)							
香Q米飯 塔香麵腸 家常豆腐 滷豆筍 李節蔬菜X2 冬瓜湯				素炒板條 塔香素雞丁 紅燒洋芋 蘿蔔豆輪 李節蔬菜X2 燒仙草				香Q米飯 香滷蘭花干 炸南瓜片(炸) 香炒豆干片 李節蔬菜X2 蔬菜湯				香Q米飯 薑母燒素雞 香嫩四角豆腐 菇菇混炒 李節蔬菜X2 味噌海芽湯				不供餐							
熱量:		848.1K		脂肪:		28.5g		熱量:		885.4K		脂肪:		27.0g		熱量:		839.3K		脂肪:		26.5g	
醣類:		115.0g		蛋白質:		32.9g		醣類:		128.0g		蛋白質:		32.6g		醣類:		119.5g		蛋白質:		30.7g	
11月24日(一)				11月25日(二)				11月26日(三)				11月27日(四)				11月28日(五)							
香Q米飯 滷烤麩X1 白菜豆皮 茄汁洋芋片 李節蔬菜X2 麻油素雞湯				素炒飯 五香豆干X2 素貢丸X1 蘿蔔羹 李節蔬菜X2 紅豆紫米				香Q米飯 素炒毛豆莢 香菇豆乾 胡蘿蔔炒蛋 李節蔬菜X2 南瓜濃湯				香Q米飯 塔香素豆腸 香滷豆干結 香炒豆包絲 李節蔬菜X2 味噌豆腐湯				不供餐							
熱量:		802.6K		脂肪:		27.0g		熱量:		824.8K		脂肪:		24.0g		熱量:		836.5K		脂肪:		3.0g	
醣類:		108.0g		蛋白質:		31.9g		醣類:		123.0g		蛋白質:		29.2g		醣類:		119.0g		蛋白質:		30.5g	

廠商代表

衛生管理人員
高伊佩

高伊佩

營養師

營養師趙淑芳 趙淑芳

單位主管

楊永榮