

10月29日(一)	10月30日(二)	10月31日(三)	11月1日(四)	11月2日(五)
 <p>2018 臺中世界花卉博覽會 45年·首屆·外埔 2018.11-2019.4</p>			七穀飯	什錦炒麵
			胚蔥燒排骨	起司炒蛋
			什錦燴蝦球	香菇豆包
			花椰什錦	◎胖胖果
			季節時蔬	◆有機蔬菜
菇菇濃湯	薑絲冬瓜湯	熱量:741大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:30.2公克 醣類:106.0公克	熱量:685大卡 脂肪:24.0公克 蛋白質:28.0公克 醣類:089.1公克	
11月5日(一)	11月6日(二)	11月7日(三)	11月8日(四)	11月9日(五)
白飯	古早味炒飯	七穀飯	糙米飯	紫米飯
咖哩豬肉	◎芝麻海苔魚丁	蒜泥白肉	北平燒鴨腿	淋醬油腐
木須豆干	△烤地瓜	招牌白菜羹	麻婆豆腐	番茄炒蛋
芹香高麗	蒲瓜鮮燴	豆薯三色	關東煮	冬瓜什錦
季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	◆有機蔬菜
大瓜鮮湯	竹筍排骨湯	玉米濃湯	什錦鮮菇湯	綠豆芋圓湯
熱量:655大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.9公克 醣類:087.8公克	熱量:691大卡 脂肪:23.8公克 蛋白質:28.5公克 醣類:090.6公克	熱量:671大卡 脂肪:21.4公克 蛋白質:26.9公克 醣類:092.7公克	熱量:651大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:27.1公克 醣類:085.8公克	熱量:721大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:27.6公克 醣類:103.7公克
11月12日(一)	11月13日(二)	11月14日(三)	11月15日(四)	11月16日(五)
白飯	糙米飯	七穀飯	五更飽麵(蔬)	小米飯
巴比Q醬炒雞	胚燒豬腩煲	◎脆皮雞腿	芋頭燒鴨	薑絲麵腸
洋芋燻肉	紹子豆腐	蒜香豆干	瓠瓜什錦	家常滷蛋
枸杞高麗菜	快炒鮮筍	黃瓜鮮燴	馬拉糕	胚絲青花椰
季節時蔬	季節時蔬/保久乳	季節時蔬	季節時蔬	◆有機蔬菜
金菇三絲湯	玉米雞湯	海苔蔬菜湯	雙菇雪花湯	味噌豆腐湯
熱量:775大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.8公克 醣類:093.5公克	熱量:805大卡 脂肪:29.9公克 蛋白質:34.8公克 醣類:099.0公克	熱量:652大卡 脂肪:22.3公克 蛋白質:26.6公克 醣類:086.3公克	熱量:690大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:094.8公克	熱量:657大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.2公克 醣類:087.6公克
11月17日(六)	11月20日(二)	11月21日(三)	11月22日(四)	11月23日(五)
肉絲炒飯(校園)	夏威夷炒飯	燕麥飯	紫米飯	糙米飯
炸雞排	義式香料燻雞	◎香酥魚排	胚燒豬腳	杏菇百頁
地瓜薯條	鍋貼*2	白醬花椰	蠔油雙結	蔥香菜脯蛋
花枝丸燴	芹香鮑菇	胚仁高麗	芋香總匯	彩繪瓠瓜(蔬)
高麗菜	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	◆有機蔬菜
西米露奶茶	胚豆紫米湯	豬頭排骨湯	※酸辣湯	刈蔥蛋花湯
熱量:723大卡 脂肪:24.0公克 蛋白質:30.7公克 醣類:096.0公克	熱量:728大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.8公克 醣類:105.1公克	熱量:666大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:27.6公克 醣類:087.5公克	熱量:672大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:090.4公克	熱量:644大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.1公克 醣類:086.4公克
11月26日(一)	11月27日(二)	11月28日(三)	11月29日(四)	11月30日(五)
白飯	麥片飯	糙米飯	地瓜飯	家常炒麵
三杯雞丁	橙汁排骨	照燒鴨丁	茄汁豬腩	麻香豆干
凍豆腐什錦	家常冬粉	八寶肉醬	田園四色	玉米燻蛋
洋芋三色	關東煮	胚絲花椰	培根高麗	奶黃包
季節時蔬	季節時蔬/保久乳	季節時蔬	季節時蔬	◆有機蔬菜
海苔玉子燴	黃瓜肉片湯	味噌湯	一品冬瓜湯	青木瓜湯
熱量:659大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.8公克 醣類:088.7公克	熱量:738大卡 脂肪:22.3公克 蛋白質:27.4公克 醣類:106.9公克	熱量:653大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.7公克 醣類:087.4公克	熱量:660大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.1公克 醣類:088.5公克	熱量:689大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:27.7公克 醣類:092.6公克

◎表炸物※表在地◆表有機、蔬菜依季節性供應、份量若不足煩請告知工作人員，我們盡快為您改善；怡餐用心，您用餐安心，歡迎多多訂購！感謝您！

日期	主食			1. 主菜		2. 副菜(一)			3. 副菜(二)			4. 青菜			5. 湯類			營養分析		
	菜名	材料	重量 (g)	菜名	重量 (g)	菜名	材料	重量 (g)	菜名	材料	重量 (g)	菜名	材料	重量 (g)	菜名	材料	重量 (g)	克數	份數	
10月29日																		蛋白質:	全穀根莖類:	
																		- g	0.0份	
																		脂肪:	豆魚肉蛋類:	
																		- g	0.0份	
																		醣類:	蔬菜類:	
																		- g	0.00份	
																		熱量:	油脂類:	
																		- kcal		
10月30日																		蛋白質:	全穀根莖類:	
																		28.7 g	0.0份	
																		脂肪:	豆魚肉蛋類:	
																		20.0 g	0.0份	
																		醣類:	蔬菜類:	
																		106.0 g	0.00份	
																		熱量:	油脂類:	
																		718.8 kcal		
10月31日(三)																		蛋白質:	全穀根莖類:	
																		34.5 g	0.0份	
																		脂肪:	豆魚肉蛋類:	
																		32.0 g	0.0份	
																		醣類:	蔬菜類:	
																		102.5 g	0.00份	
																		熱量:	油脂類:	
																		836.0 kcal		
11月1日(四)	七穀飯	七穀米	20	紅蔥燒排骨	豬肉	42	什錦燴蝦球	冬瓜	50	花椰什錦	花椰菜	25	季節時蔬	鵝白菜	90	菇菇濃湯	洋蔥	5	蛋白質:	全穀根莖類:
		白米	80		排骨丁	40		蝦球	5		青花菜	25			香菇		10	脂肪:	豆魚肉蛋類:	
					杏鮑菇	10		木耳	5		紅蘿蔔	5			胡蘿蔔		5	醣類:	蔬菜類:	
					蔥/紅蔥頭	1									全蛋液		5	106.0 g	2.35份	
					排骨丁廢棄率40.9%										金針菇		5	熱量:	油脂類:	
																		741.2 kcal	2.30份	
11月2日(五)	什錦炒麵			起司炒蛋			香菇豆包			◎胖胖果			◆有機蔬菜	空心菜	90	薑絲冬瓜湯	冬瓜	30	蛋白質:	全穀根莖類:
		麵條	140												龍骨丁		5	脂肪:	豆魚肉蛋類:	
		高麗菜	20												龍骨丁廢棄率40.9%			24.0 g	2.1份	
		皮絲	2															醣類:	蔬菜類:	
		胡蘿蔔	5															89.1 g	1.54份	
		韭菜	3															熱量:	油脂類:	
	紅蔥頭											684.8 kcal	2.50份							

蔬菜依季節性供應、供餐前會另行通知蔬菜種類

日期	主食			1.主菜		2.副菜(一)		3.副菜(二)		4.青菜		5.湯類		營養分析													
	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	克數	份數										
11月12日(一)	白飯	白米	100	巴比Q醬炒雞			洋芋燉肉			枸杞高麗菜	高麗菜	60	季節時蔬	油菜	90	金菇三絲湯	榨菜	20	蛋白質:	全穀根莖類:							
																								27.8 g	5.6份		
																										脂肪:	豆魚肉蛋類:
						洋蔥		15	洋芋		50	紅蘿蔔		5												22.0 g	2.1份
						光雞丁		100	紅蘿蔔		5	豬肉		8												93.5 g	2.03份
				光雞丁廢棄率34.1%																	熱量:	油脂類:					
																					775.3 kcal	2.30份					
11月13日(二)	糙米飯	白米	80	紅燒豬肺煲	豬肉	50	紹子豆腐	傳統豆腐	35	快炒鮮筍	竹筍	45	季節時蔬/保久乳	萵苣	90	玉米雞湯	玉米穗	20	蛋白質:	全穀根莖類:							
		糙米	20			白蘿蔔		20	豬肉		3	木耳		3											34.8 g	5.2份	
									毛豆仁		2	胡蘿蔔		5												29.9 g	2.1份
																										99.0 g	1.86份
																											804.7 kcal
11月14日(三)	七穀飯	白米	80	脆皮雞腿	雞腿	100	蒜香豆干	豆干	35	黃瓜鮮燴	大黃瓜	45	季節時蔬	芥藍菜	90	海芽蔬菜湯	綠豆芽	25	蛋白質:	全穀根莖類:							
		七穀米	20			地瓜粉		2	杏鮑菇		20	玉米筍		10											26.6 g	5.1份	
						雞腿廢棄率40%			蒜		1	魚丸片		3												22.3 g	2.1份
																										86.3 g	1.97份
																											652.3 kcal
11月15日(四)	天使細麵(蔬)			芋頭燒鴨	鴨丁	95	瓠瓜什錦	蒲瓜	45	馬拉糕			季節時蔬	菠菜	90	雙菇雪花湯	高麗菜	20	蛋白質:	全穀根莖類:							
						鴨肉廢棄率35.2%			蝦球		5	馬拉糕		30											27.2 g	5.7份	
									芋頭		10	木耳		3												22.5 g	2.0份
									蒜		1															94.8 g	1.79份
																											690.2 kcal
11月16日(五)	小米飯	白米	80	薑絲麵腸			家常滷蛋			紅絲青花椰	青花菜	60	有機蔬菜	小白菜	90	味噌豆腐湯	薄豆腐	15	蛋白質:	全穀根莖類:							
		小米	20																						27.2 g	5.0份	
																										22.0 g	2.1份
																										87.6 g	2.51份
																											656.8 kcal

蔬菜依季節性供應、供餐前會另行通知蔬菜種類

日期	主食			1. 主菜		2. 副菜(一)		3. 副菜(二)			4. 青菜			5. 湯類			營養分析	
	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	克數	份數	
11月17日(六)	肉絲炒飯(校慶)	白米 豬肉絲 胡蘿蔔 時蔬		炸雞排	雞排		地瓜薯條	地瓜		花枝丸燒	花枝丸		高麗菜		西米露奶茶	西谷米 紅茶包 奶粉 二砂	蛋白質: 30.7 g 脂肪: 24.0 g 醣類: 96.0 g 熱量: 722.8 kcal	全穀根莖類: 6.0份 豆魚肉蛋類: 2.5份 蔬菜類: 1.20份 油脂類: 2.30份
11月20日(二)	夏威夷炒飯	白米 全蛋液 洋蔥 胡蘿蔔 青豆仁 鳳梨片 玉米粒	85 8 5 5 3 2 10	義式香料燉雞	光雞丁 105 光雞丁廢棄率34.1% 洋蔥 10 紅甜椒 2 黃甜椒 2 義大利香料		鍋貼*2	芋香鮑菇	西芹片 3 杏鮑菇 5 大白菜 50	季節時蔬	青江菜 90	紅豆紫米湯	紅豆 10 紫米 8 砂糖 10		蛋白質: 27.8 g 脂肪: 21.9 g 醣類: 105.1 g 熱量: 728.3 kcal	全穀根莖類: 5.8份 豆魚肉蛋類: 2.1份 蔬菜類: 1.60份 油脂類: 2.30份		
11月21日(三)	燕麥飯	燕麥 白米	20 80	◎香酥魚排	魚肉 100 魚肉含冰率30% 九層塔		白醬花椰	花椰菜 50 彎管麵 1 甜椒 2	紅仁高麗	高麗菜 50 木耳 5 紅蘿蔔 5	季節時蔬	萬苳 90	結頭排骨湯	結頭菜 30 香菇 3 龍骨丁 10 龍骨丁廢棄率40.9%	蛋白質: 27.6 g 脂肪: 22.8 g 醣類: 87.5 g 熱量: 666.1 kcal	全穀根莖類: 5.1份 豆魚肉蛋類: 2.2份 蔬菜類: 2.35份 油脂類: 2.40份		
11月22日(四)	紫米飯	紫米 白米	20 75	紅燒豬腳	豬肉丁 35 豬腳丁 35 豬腳廢棄率47.7%		蠔油雙結	海帶結 30 豆皮結 10 胡蘿蔔 5	芋香總匯	玉米粒 40 芋頭 10 毛豆仁 2	季節時蔬	鵝白菜 90	※酸辣湯	大白菜 10 豆腐 15 黑木耳 3 胡蘿蔔 5 全蛋液 3	蛋白質: 27.2 g 脂肪: 22.5 g 醣類: 90.4 g 熱量: 672.2 kcal	全穀根莖類: 5.5份 豆魚肉蛋類: 2.1份 蔬菜類: 1.43份 油脂類: 2.40份		
11月23日(五)	糙米飯	糙米 白米	20 80	杏菇百頁	杏鮑菇 10 百頁豆腐 70 胡蘿蔔 5		蔥香菜脯蛋	全蛋液 50 洋蔥 15 菜脯 5 青蔥 1	彩繪瓠瓜(蔬)	蒲瓜 50 胡蘿蔔 5 木耳 3	◆有機蔬菜	空心菜 90	刈薯蛋花湯	豆薯 30 全蛋液 5 青蔥 1	蛋白質: 26.1 g 脂肪: 21.5 g 醣類: 86.4 g 熱量: 643.6 kcal	全穀根莖類: 5.1份 豆魚肉蛋類: 2.0份 蔬菜類: 1.85份 油脂類: 2.30份		

蔬菜依季節性供應、供餐前會另行通知蔬菜種類

日期	主食			1. 主菜		2. 副菜(一)		3. 副菜(二)		4. 青菜		5. 湯類		營養分析											
	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	克數	份數								
11月26日(一)	白飯	白米	95	三杯雞丁			凍豆腐什錦			洋芋三色	馬鈴薯	50	季節時蔬	油菜	90	海結玉穗湯	海帶結	8	蛋白質:	全穀根莖類:					
																							26.8 g	5.5份	
																								脂肪:	豆魚肉蛋類:
																								21.9 g	2.1份
																								醣類:	蔬菜類:
																								88.7 g	1.15份
																		熱量:	油脂類:						
																		659.2 kcal	2.30份						
11月27日(二)	麥片飯	白米	80	橙汁排骨	豬肉丁	42	家常冬粉	高麗菜	30	關東煮	白蘿蔔	50	季節時蔬/保久乳	小白菜	90	黃瓜肉片湯	大黃瓜	35	蛋白質:	全穀根莖類:					
		麥片	20		排骨丁	40		甜椒	2		胡蘿蔔	5		關東筍	5									27.4 g	5.4份
																								脂肪:	豆魚肉蛋類:
																								22.3 g	2.1份
																								醣類:	蔬菜類:
																								106.9 g	2.18份
																		熱量:	油脂類:						
																		738.0 kcal	2.40份						
11月28日(三)	糙米飯	白米	80	照燒鴨丁			八寶肉醬	豆薯	40	紅絲花椰	花椰菜	75	季節時蔬	青江菜	90	味噌湯	傳統豆腐	15	蛋白質:	全穀根莖類:					
		糙米	20																					26.7 g	5.2份
																								脂肪:	豆魚肉蛋類:
																								21.8 g	2.1份
																								醣類:	蔬菜類:
																								87.4 g	1.90份
																		熱量:	油脂類:						
																		652.6 kcal	2.30份						
11月29日(四)	地瓜飯	白米	80	茄汁豬蹄	豬肉丁	70	田園四色	馬鈴薯	20	培根高麗	高麗菜	50	季節時蔬	鵝白菜	90	一品冬瓜湯	香菇	3	蛋白質:	全穀根莖類:					
		地瓜	30		洋蔥	20		玉米粒	25		培根	3		胡蘿蔔	5									27.1 g	5.2份
																								脂肪:	豆魚肉蛋類:
																								22.0 g	2.1份
																								醣類:	蔬菜類:
																								88.5 g	1.98份
																		熱量:	油脂類:						
																		660.4 kcal	2.30份						
11月30日(五)	家常炒麵			麻香豆干			玉米滑蛋			奶黃包			有機蔬菜	芥藍菜	90	青木瓜湯	青木瓜	30	蛋白質:	全穀根莖類:					
																								27.7 g	5.7份
																								脂肪:	豆魚肉蛋類:
																								23.1 g	2.1份
																								醣類:	蔬菜類:
																								92.6 g	1.51份
																		熱量:	油脂類:						
																		689.3 kcal	2.50份						

蔬菜依季節性供應、供餐前會另行通知蔬菜種類