

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	飲品	全蛋雞塊(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	肉類類(份)	水果類(份)	奶類(份)	鈣(mg)	熱量(Kcal)
10/1	四	燕麥飯	筍香肉角	肉燥冬粉	有機小白菜	蘿蔔湯	水果		4.9	2.1	1.6	2.2	1.0	0.0	64	711
10/2	五	蒜香筆管麵	麥克雞塊*4	什錦甜條	油菜	◎△海苔蛋花湯	水果		4.0	2.4	1.3	2.5	1.0	0.0	61	623
10/5	一	小米飯	薑汁肉片	△方干滷味	有機空心菜	番茄黃芽湯	水果		4.0	2.4	1.8	2.3	1.0	0.0	203	675
10/6	二	△有機海苔香鬆飯	麵輪燒雞	◎玉米炒蛋	有機黑葉白菜	△園蔬菜湯	水果		4.4	2.9	1.1	2.1	1.0	0.0	119	723
10/7	三	什錦炒麵	☆清蒸白蝦*3	鮮肉包*1	青江菜	地瓜山粉圓	水果		4.0	2.0	1.0	2.3	1.0	0.0	244	620
10/8	四	糙米飯	年糕雞	黃瓜肉羹	有機小松菜	大滷湯	水果		4.5	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	195	731
10/9	五	☆ 雙十節快樂 ☆														
10/12	一	胚芽飯	※豆瓣魚丁	白菜湯 (有機金針菇)	有機味美菜	★芋頭西米露	水果		4.2	2.4	1.6	2.3	1.0	0.7	332	795
10/13	二	有機白米飯	炸(滷)雞腿*1	馬鈴薯肉醬	有機荷葉白菜	△味噌湯	水果		4.4	2.2	1.2	2.2	1.0	0.0	78	683
10/14	三	薏仁飯	打拋豬	胚芽燒豆腐	高麗菜	◎青菜蛋花湯	水果		4.0	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	175	714
10/15	四	★起司玉米火腿飯	蔥油雞	◎胚芽炒蛋	有機白松菜	薑香瓜湯	水果		4.3	3.2	1.4	2.4	1.0	0.0	134	701
10/16	五	糙米飯	咖哩豬	日式佃煮	青江菜	羅宋湯	水果		4.3	2.1	1.7	2.3	1.0	0.0	202	673
10/19	二	小米飯	◎番茄炒蛋	扁蒲燒麵筋	有機小白菜	蘿蔔玉米湯	水果		4.1	2.0	1.7	2.2	1.0	0.0	108	603
10/20	二	#有機芝麻飯	京醬豬柳	彩蔬三色	有機小松菜	鮮筍湯	水果	補助 豆奶	4.5	2.9	1.4	2.3	1.0	0.0	74	749
10/21	三	雜糧飯	味噌燒雞	絲瓜燴豆腐	油菜	肉骨茶湯	水果		4.2	2.5	1.5	2.1	1.0	0.0	112	663
10/22	四	麥片飯	瓜仔肉	腐皮高麗	有機山菠菜	★綠豆薏仁湯	水果		4.6	2.2	1.6	2.2	1.0	0.7	342	780
10/23	五	茄汁義大利麵	※旗魚片*1	銀絲卷*1	蚵白菜	枸杞冬瓜湯	水果		4.2	2.1	1.1	2.1	1.0	0.0	49	653
10/26	一	☆ 光復節快樂 ☆														
10/27	二	△△園海苔炊飯	照燒雞	關東煮	有機青松菜	榨菜金菇湯	水果		4.3	2.4	1.7	2.2	1.0	0.0	248	673
10/28	三	糙米飯	※蒲燒鯛魚片*1	★白醬花椰	高麗菜	地瓜銀耳湯	水果		4.2	2.0	1.4	2.4	1.0	0.3	142	667
10/29	四	薏仁飯	香酥豬排*1	三杯鮑菇	有機荷葉白菜	大醬湯	水果		4.4	2.5	1.4	2.5	1.0	0.0	86	705
10/30	五	胚芽飯	匈牙利燻雞	◎南瓜蒸蛋	青江菜	★玉米濃湯	水果		4.6	3.1	1.0	2.1	1.0	0.7	350	793

♥ 每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/>

♥ 菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸等均為非基因改造食物。

♥ 供膳一律使用國產CAS標章認證之豬肉，未使用任何牛肉製品*

◎含蛋及其製品 ★含牛奶及其製品 ☆含甲殼類及其製品 ※魚類及其製品 #含芝麻及其製品
△含海藻類(例如海帶芽、海帶結等)

♥ 食用海鮮/雞肉時請細嚼慢嚥，小心魚刺及骨頭!

♥ 10月雞腿排程: 炸雞腿(蓬萊、大同、大橋、永樂); 滷雞腿(雙蓮、日新、太平) [因廚房量能，輪月供應]

♥ 宏遠國際餐飲股份有限公司 新北市五股區五權路54號 公司電話: 22900198

太平午餐群組 115年10月份菜單明細

第一週

9月28日				星期一	9月29日				星期二	9月30日				星期三	10月1日				星期四	10月2日				星期五
主食				g	主食				g	主食				g	主食	燕麥飯	白米	60	g	主食	蒜香筆管麵	筆管麵	55	g
				g					g					g			燕麥	20	g			CAS青花菜	10	g
				g					g					g					g			CAS火腿丁	10	g
				g					g					g					g			洋葱小丁	10	g
				g					g					g					g			CAS玉米粒	5	g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
主菜				g	主菜				g	主菜				g	主菜	茴香肉角	CAS肉角	65	g	主菜	麥克雞塊*4	CAS麥克雞塊	80	g
				g					g					g			洋葱中丁	20	g					g
				g					g					g			筍乾	15	g					g
				g					g					g			紅蘿蔔中丁	10	g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
副菜				g	副菜				g	副菜				g	副菜	肉燥冬粉	高麗菜切片	30	g	副菜	什錦甜條	TAP甜不辣	50	g
				g					g					g			冬粉	10	g			番茄中丁	15	g
				g					g					g			洋葱絲	10	g			小黃瓜片	5	g
				g					g					g			CAS絞肉	8	g			洋葱粗絲	5	g
				g					g					g			木耳絲	5	g			番茄醬		g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
青菜				g	青菜				g	青菜				g	青菜	有機小白菜	有機小白菜切	68	g	青菜	油菜	TAP油菜	67	g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
湯品				g	湯品				g	湯品				g	湯品	蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	15	g	湯品	◎△海芽蛋花湯	海帶芽	1	g
				g					g					g			紅蘿蔔小丁	5	g			CAS盒蛋		g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
水果	水果			份	水果	水果			份	水果	水果			份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份
飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml

第二週

10月5日				10月6日				10月7日				10月8日				10月9日								
星期一				星期二				星期三				星期四				星期五								
主 食	小米飯	白米	60	g	主 食	△有機海苔香鬆飯	有機白米	80	g	主 食	什錦炒麵	白油麵	100	g	主 食	糙米飯	白米	60	g	主 食	☆雙十節快樂 ☆			g
		小米	20	g			海苔香鬆		g			高麗菜絲	15	g			糙米	20	g					g
				g					g			紅蘿蔔絲	10	g					g					g
				g					g			CAS肉絲	8	g					g					g
				g					g			洋蔥粗絲	5	g					g					g
				g					g			木耳絲	5	g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
主 菜	薑汁肉片	CAS肉片	65	g	主 菜	麵輪燒雞	CAS雞胸丁	40	g	主 菜	☆清蒸白蝦*3	白蝦	80	g	主 菜	年糕雞	CAS雞胸丁	40	g	主 菜				g
		高麗菜切片	25	g			CAS雞排丁	35	g					g			CAS雞排丁	35	g					g
		紅蘿蔔片	15	g			洋芋中丁	20	g					g			大白菜切片	15	g					g
		洋蔥粗絲	5	g			麵輪小小	10	g					g			韓式年糕條	15	g					g
		薑絲		g			紅蘿蔔中丁	5	g					g			紅蘿蔔片	5	g					g
				g					g					g			韓式泡菜		g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
副 菜	△方干滷味	白蘿蔔中丁	25	g	副 菜	◎玉米炒蛋	CAS液蛋	45	g	副 菜	鮮肉包*1	CAS小肉包	30	g	副 菜	黃瓜肉羹	大黃瓜厚片	60	g	副 菜				g
		小干四丁	20	g			CAS玉米粒	15	g					g			CAS肉羹	15	g					g
		杏鮑菇大丁	15	g			TAP毛豆仁	5	g					g			香菇片	5	g					g
		海帶結	10	g					g					g			枸杞		g					g
		CAS青花菜	5	g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
青 菜	有機空心菜	有機空心菜切	63	g	青 菜	有機黑紫白菜	有機黑紫白菜切	66	g	青 菜	青江菜	TAP青江菜	67	g	青 菜	有機小松菜	有機小松菜切	63	g	青 菜				g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
湯 品	番茄黃芽湯	番茄中丁	10	g	湯 品	田園蔬菜湯	大白菜切片	15	g	湯 品	地瓜山粉圓	TAP地瓜小丁	15	g	湯 品	大滷湯	竹筍絲	7	g	湯 品				g
		黃豆芽	8	g			番茄小丁	5	g			山粉圓	5	g			薄豆腐切絲	5	g					g
				g			木耳絲	3	g			冬瓜茶磚		g			紅蘿蔔絲	5	g					g
				g					g					g			木耳絲	3	g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
				g					g					g					g					g
水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果				份
飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml

第三週

10月12日 星期一				10月13日 星期二				10月14日 星期三				10月15日 星期四				10月16日 星期五			
主食	胚芽飯	白米	60	g	主食	有機白米飯	有機白米	80	g	主食	薏仁飯	白米	60	g	主食	糙米飯	白米	60	g
		胚芽米	20	g					g			小薏仁	20	g			糙米	20	g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
主菜	滷豆瓣魚丁	CAS烏魚丁	85	g	主菜	滷雞腿*1	CAS雞腿	120	g	主菜	打拋豬	CAS絞肉	65	g	主菜	蔥油雞	CAS雞胸丁	40	g
		薄豆腐大丁	15	g					g			小豆干丁	20	g			CAS雞排丁	35	g
		紅蘿蔔中丁	10	g					g			洋葱小丁	15	g			高麗菜切片	20	g
		洋葱中丁	10	g					g			番茄小丁	10	g			洋葱粗絲	8	g
		TAP毛豆仁	5	g					g			九層塔	1	g			玉米筍切片	5	g
				g					g			檸檬汁		g			青蔥		g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
副菜	白菜油 (有機金針菇)	大白菜切片	45	g	副菜	馬鈴薯肉醬	洋芋小丁	40	g	副菜	紅燒油腐	油豆腐丁	35	g	副菜	◎紅辣炒蛋	CAS液蛋	45	g
		有機金針菇切	20	g			紅蘿蔔小丁	15	g			冬瓜中丁	30	g			紅蘿蔔絲	15	g
		CAS絞肉	8	g			洋葱小丁	15	g			紅蘿蔔中丁	10	g			洋葱絲	5	g
		木耳絲	5	g			CAS絞肉	8	g			青蔥		g					g
				g			青蔥花		g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
青菜	有機味美菜	有機味美菜	70	g	青菜	有機苜蓿白菜	有機苜蓿白菜	63	g	青菜	高麗菜	TAP高麗菜	68	g	青菜	有機白松菜	有機白松菜切	62	g
				g					g			香菇片	3	g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
湯品	★芋頭西米露	芋頭小丁	10	g	湯品	△味噌湯	海帶芽	1	g	湯品	◎青菜蛋花湯	TAP小白菜	10	g	湯品	薑香瓜湯	扁蒲片	15	g
		西谷米	5	g			味噌		g			CAS盒蛋		g			紅蘿蔔片	5	g
		奶粉-	21	g					g					g			薑絲		g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
				g					g					g					g
水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份
飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml

第四週

10月19日				10月20日				10月21日				10月22日				10月23日								
星期一				星期二				星期三				星期四				星期五								
主食	小米飯	白米	60	g	#有機芝麻飯	有機白米	80	g	雜糧飯	白米	60	g	麥片飯	白米	60	g	茄汁義大利麵	螺旋麵	55	g				
		小米	20	g				g			五穀米	20		g		麥片		20	g		番茄小丁	10	g	
				g				g						g					g		CAS三色豆	10	g	
				g				g						g					g		洋蔥小丁	10	g	
				g				g						g					g		CAS絞肉	10	g	
				g				g						g					g				g	
				g				g						g					g				g	
				g				g						g					g				g	
主菜	◎番茄炒蛋	CAS液蛋	60	g	京醬豬柳	CAS肉柳	65	g	味噌燒雞	CAS雞胸丁	40	g	瓜仔肉	CAS絞肉	65	g	※旗魚片*1	旗魚	80	g				
		番茄中丁	20	g			綠豆芽	20		g		CAS雞排丁		35	g			豆薯小丁	25	g				g
		洋蔥粗絲	10	g			洋蔥粗絲	15		g		洋芋中丁		20	g			洋蔥小丁	10	g				g
		青蔥		g			青椒絲	8		g		玉米筍切段		10	g			香菇小丁	3	g				g
		番茄醬		g						g		洋蔥粗絲		5	g			調味碎瓜	5	g				g
				g						g					g			青蔥花		g				g
				g						g					g					g				g
				g						g					g					g				g
副菜	扁蒲燒麵筋	扁蒲片	65	g	彩蔬三色	CAS玉米粒	35	g	絲瓜燴豆腐	絲瓜厚片	40	g	腐皮高麗	高麗菜切片	65	g	銀絲卷*1	小銀絲卷	40	g				
		麵筋泡	5	g			洋芋小丁	25		g		薄豆腐大丁		30	g			紅蘿蔔絲	5	g				g
		紅蘿蔔片	5	g			紅蘿蔔小丁	10		g		鴻喜菇		8	g			腐竹捲	5	g				g
		木耳片	3	g			TAP毛豆仁	5		g		枸杞			g			木耳絲	3	g				g
				g						g					g					g				g
				g						g					g					g				g
				g						g					g					g				g
				g						g					g					g				g
青菜	有機小白菜	有機小白菜切	68	g	有機小松菜	有機小松菜	63	g	油菜	TAP油菜	67	g	有機山菠菜	有機山菠菜	68	g	蚵白菜	TAP蚵白菜	67	g				
				g						g					g					g				g
				g						g					g					g				g
				g						g					g					g				g
				g						g					g					g				g
				g						g					g					g				g
				g						g					g					g				g
				g						g					g					g				g
湯品	蘿蔔玉米湯	白蘿蔔小丁	15	g	鮮筍湯	竹筍絲	10	g	肉骨茶湯	大白菜片	15	g	★綠豆薏仁湯	綠豆	8	g	枸杞冬瓜湯	冬瓜中丁	25	g				
		CAS玉米粒	5	g			紅蘿蔔絲	7		g		金針菇對切		3	g			小薏仁	8	g		枸杞		g
				g			木耳絲	3		g		紅蘿蔔絲		5	g			奶粉-	21	g				g
				g						g		肉骨茶包		1	g					g				g
				g						g					g					g				g
				g						g					g					g				g
				g						g					g					g				g
				g						g					g					g				g
水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份					
飲品				ml	飲品	補助豆奶	TAP豆奶	170	ml	飲品				ml	飲品				ml					

第五週

10月26日				10月27日				10月28日				10月29日				10月30日							
星期一				星期二				星期三				星期四				星期五							
主 食	☆ 光復節快樂 ☆			g	主 食	△田園海苔炊飯	有機白米	80		g	主 食	糙米飯	白米	60		g	主 食	胚芽飯	白米	60		g	
				g			CAS玉米粒	10		g			糙米	20		g			胚芽米	20		g	
				g			TAP毛豆仁	5		g						g						g	
				g			香菇小丁	5		g						g						g	
				g			海苔絲			g						g						g	
				g						g						g						g	
				g						g						g						g	
主 菜				g	主 菜	照燒雞	CAS雞胸丁	40		g	主 菜	※蒲燒鯛魚片※	Q蒲燒鯛魚腹	55		g	主 菜	匈牙利燉雞	CAS雞胸丁	40		g	
				g			CAS雞排丁	35		g						g			CAS雞排丁	35		g	
				g			小黃瓜中丁	20		g						g			洋芋中丁	15		g	
				g			紅蘿蔔中丁	10		g						g			番茄中丁	15		g	
				g			洋蔥中丁	5		g						g			洋蔥中丁	5		g	
				g						g						g						g	
				g						g						g						g	
副 菜				g	副 菜	關東煮	白蘿蔔中丁	35		g	副 菜	★白醬花椰	CAS青花菜	40		g	副 菜	◎南瓜蒸蛋	CAS液蛋	45		g	
				g			CAS玉米段	17		g						g			南瓜絲	15		g	
				g			油豆腐丁	15		g						g			TAP毛豆仁	5		g	
				g			海帶結	10		g						g						g	
				g						g						g						g	
				g						g						g						g	
				g						g						g						g	
青 菜				g	青 菜	有機青松菜	有機青松菜切	63		g	青 菜	高麗菜	TAP高麗菜	68		g	青 菜	青江菜	TAP青江菜	67		g	
				g						g						g						g	
				g						g						g						g	
				g						g						g						g	
				g						g						g						g	
				g						g						g						g	
				g						g						g						g	
湯 品				g	湯 品	榨菜金菇湯	大白菜絲	12		g	湯 品	地瓜銀耳湯	TAP地瓜小丁	10		g	湯 品	★玉米濃湯	CAS玉米粒	10		g	
				g			金針菇對切	5		g			白木耳	3		g			洋芋小丁	15		g	
				g			榨菜絲	3		g						g			紅蘿蔔小丁	5		g	
				g						g						g			洋蔥小丁	3		g	
				g						g						g			奶粉-	21		g	
				g						g						g						g	
				g						g						g						g	
水果			份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份
飲品			ml	飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	飲品	全蛋 雞塊 (份)	豆腐 肉燥 (份)	蔬菜 (份)	油燻 麵筋 (份)	水果 類 (份)	奶類 (份)	鈣 (mg)	熱量 (Kcal)
10/1	四	燕麥飯	筍香煮肉	煮肉燥冬粉	玉米黑干	有機小白菜	蘿蔔湯	水果		4.4	2.0	1.8	2.2	1.0	0.0	245	597
10/2	五	鮮蔬筆管麵	煮麥克雞塊*4	什錦煮甜條	塔香麵腸	油菜	△海苳豆腐湯	水果		4.0	2.0	1.3	2.4	1.0	0.0	97	523
10/5	一	小米飯	藥膳凍腐	△方干滷味	魷絲敏豆	有機空心菜	番茄黃苳湯	水果		4.0	2.2	2.1	2.3	1.0	0.0	458	593
10/6	二	△有機海苔香鬆飯	醬燒麵輪	芋香三色	銀芽干片	有機黑葉白菜	△圓蔬菜湯	水果		5.1	2.1	1.3	2.2	1.0	0.0	226	631
10/7	三	什錦炒麵	醬燒煮魚排*1	豆沙包*1	彩椒雙椰	青豆菜	地瓜山粉圓	水果		4.0	2.0	1.7	2.1	1.0	0.0	366	542
10/8	四	糙米飯	年糕豆腐煲	黃瓜肉末	△芹香干絲	有機小松菜	大滷湯	水果		4.3	2.0	2.0	2.3	1.0	0.0	341	649
10/9	五	☆ 雙十節快樂 ☆															
10/12	一	胚芽飯	豆瓣煮雞	白菜滷	黑胡椒毛豆	有機味美菜	芋頭西米露	水果		4.2	2.4	1.7	2.2	1.0	0.0	243	767
10/13	二	有機白米飯	滷蘭花干*1	醬燒洋芋	回鍋干片	有機荷葉白菜	△味噌湯	水果		4.3	2.1	1.9	2.1	1.0	0.0	170	661
10/14	三	薏仁飯	打拋干丁	魷燒滷腐	△滷豆皮結	高麗菜	青菜豆腐湯	水果		4.1	2.0	1.7	2.4	1.0	0.0	463	647
10/15	四	△玉米煮火腿飯	沙茶凍腐	蘿蔔麵筋	木耳花椰	有機白松菜	薑香瓜湯	水果		4.3	2.1	2.3	2.5	1.0	0.0	217	603
10/16	五	糙米飯	咖哩百頁	日式佃煮	煮丸片大瓜	青豆菜	羅宋湯	水果		4.3	2.0	2.3	2.4	1.0	0.0	235	606
10/19	一	小米飯	茄汁豆腐	煮肉扁蒲	△塔香海苳	有機小白菜	蘿蔔玉米湯	水果		4.1	2.0	2.3	2.3	1.0	0.0	131	570
10/20	二	#有機芝麻飯	京醬豆干	彩蔬三色	醬燒竹捲	有機小松菜	鮮筍湯	水果	補助 豆奶	4.7	2.1	1.8	2.1	1.0	0.0	238	696
10/21	三	雜糧飯	味噌豆腸	絲瓜燴豆腐	薑燒南瓜	油菜	肉骨茶湯	水果		4.5	2.0	1.5	2.3	1.0	0.0	106	704
10/22	四	麥片飯	瓜子干丁	腐皮高麗	蜜汁烤麩	有機山莧菜	綠豆薏仁湯	水果		4.8	2.4	1.5	2.2	1.0	0.0	370	768
10/23	五	茄汁義大利麵	煮牛蒡排*1	銀絲卷*1	鍋燒滷腐	蚵白菜	枸杞冬瓜湯	水果		4.2	2.0	1.3	2.0	1.0	0.0	222	562
10/26	一	☆ 光復節快樂 ☆															
10/27	二	△△圓海苔炊飯	照燒煮雞	關東煮	酸菜煮肚	有機青松菜	榨菜金菇湯	水果		4.3	2.4	1.8	2.1	1.0	0.0	324	737
10/28	三	糙米飯	酸甜腐竹	木耳雙椰	醬燒滷腐	高麗菜	地瓜銀耳湯	水果		4.2	2.5	2.3	2.0	1.0	0.0	216	710
10/29	四	薏仁飯	香酥豆包*1	三杯鮑菇	滷片絲敏豆	有機荷葉白菜	大醬湯	水果		4.5	2.3	2.0	2.4	1.0	0.0	351	712
10/30	五	胚芽飯	義式花干	南瓜豆腐	煮黑輪大瓜	青豆菜	玉米濃湯	水果		4.7	2.1	1.4	2.2	1.0	0.0	217	667

♥ 每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/>

♥ 菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、煮雞、豆腸等均為非基因改造食物。

♥ 供膳一律使用國產CAS標章認證之豬肉，未使用任何牛肉製品*

◎含蛋及其製品 ★含牛奶及其製品 ☆含甲殼類及其製品 ✕魚類及其製品 #含芝麻及其製品

△含海藻類(例如海帶芽、海帶結等)

♥ 宏遠國際餐飲股份有限公司 新北市五股區五權路54號 公司電話：22900198

太平午餐群組 115年10月份素食菜單明細

第一週

9月28日				9月29日				9月30日				10月1日				10月2日							
星期一				星期二				星期三				星期四				星期五							
主食			g	主食			g	主食			g	主食	燕麥飯	白米	60	g	主食	鮮蔬筆管麵	筆管麵	55	g		
			g				g				g				CAS青花菜	10		g					
			g				g				g				素火腿丁	10		g					
			g				g				g				CAS玉米粒	5		g					
			g				g				g							g					
			g				g				g							g					
			g				g				g							g					
主菜			g	主菜			g	主菜			g	主菜	茴香素肉	素肉角	25	g	主菜	素麥克雞塊	素麥克雞塊	120	g		
			g				g				g				筍乾	35		g				g	
			g				g				g				紅蘿蔔中丁	7		g				g	
			g				g				g							g				g	
			g				g				g							g				g	
			g				g				g							g				g	
			g				g				g							g				g	
副菜			g	副菜			g	副菜			g	副菜	素肉燥冬粉	高麗菜切片	30	g	副菜	什錦素甜條	素甜不辣	50	g		
			g				g				g				冬粉	10		g			番茄中丁	15	g
			g				g				g				紅蘿蔔絲	10		g			小黃瓜片	10	g
			g				g				g				素絞肉	8		g					g
			g				g				g				木耳絲	5		g					g
			g				g				g							g					g
			g				g				g							g					g
副菜			g	副菜			g	副菜			g	副菜	玉米黑干	黑豆干丁	40	g	副菜	塔香麵腸	麵腸切丁	35	g		
			g				g				g				CAS玉米段	35		g			九層塔		g
			g				g				g							g					g
			g				g				g							g					g
			g				g				g							g					g
			g				g				g							g					g
			g				g				g							g					g
青菜			g	青菜			g	青菜			g	青菜	有機小白菜	有機小白菜切	68	g	青菜	油菜	TAP油菜	67	g		
			g				g				g							g					g
			g				g				g							g					g
			g				g				g							g					g
			g				g				g							g					g
			g				g				g							g					g
			g				g				g							g					g
湯品			g	湯品			g	湯品			g	湯品	蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	15	g	湯品	△海草豆腐湯	海帶芽	1	g		
			g				g				g				紅蘿蔔小丁	5		g			薄豆腐絲	7	g
			g				g				g							g					g
			g				g				g							g					g
			g				g				g							g					g
			g				g				g							g					g
			g				g				g							g					g
水果			份	水果			份	水果			份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份		
飲品			ml	飲品			ml	飲品			ml	飲品				ml	飲品				ml		

第二週

10月5日			星期一		
主食	小米飯	白米	60	g	
		小米	20	g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
主菜	藥膳凍腐	凍豆腐	45	g	
		高麗菜切片	25	g	
		紅蘿蔔片	5	g	
		木耳片	3	g	
				g	
				g	
				g	
副菜	△方干滷味	白蘿蔔中丁	25	g	
		小干四丁	20	g	
		杏鮑菇大丁	15	g	
		海帶結	10	g	
		CAS青花菜	5	g	
				g	
				g	
副菜	紅絲敏豆	TAP敏豆段-	60	g	
		紅蘿蔔絲	10	g	
		木耳絲	5	g	
				g	
				g	
				g	
				g	
青菜	有機空心菜	有機空心菜切	63	g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
湯品	番茄黃芽湯	番茄中丁	10	g	
		黃豆芽	8	g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
水果	水果	水果-	1	份	
飲品				ml	

10月6日			星期二		
主食	△有機海苔香鬆飯	有機白米	80	g	
		海苔香鬆		g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
主菜	醬燒麵輪	洋芋中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
		麵輪小小	10	g	
				g	
				g	
				g	
				g	
副菜	芋香三色	CAS玉米粒	35	g	
		芋頭小丁	25	g	
		紅蘿蔔小丁	10	g	
		TAP毛豆仁	5	g	
				g	
				g	
				g	
副菜	銀芽千片	豆千片	50	g	
		綠豆芽	25	g	
		青椒絲	5	g	
				g	
				g	
				g	
				g	
青菜	有機黑菜白菜	有機黑菜白菜切	66	g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
湯品	田園蔬菜湯	大白菜切片	15	g	
		番茄小丁	5	g	
		木耳絲	1	g	
				g	
				g	
				g	
				g	
水果	水果	水果-	1	份	
飲品				ml	

10月7日			星期三		
主食	什錦炒麵	白油麵	100	g	
		高麗菜絲	15	g	
		紅蘿蔔絲	10	g	
		素肉絲	8	g	
		木耳絲	5	g	
				g	
				g	
主菜	醬燒香魚排	素魚排	50	g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
副菜	豆沙包	CAS小豆沙包	30	g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
副菜	彩椒雙椰	CAS青花菜	60	g	
		CAS白花椰-	10	g	
		紅椒絲	5	g	
				g	
				g	
				g	
				g	
青菜	青江菜	TAP青江菜	67	g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
湯品	地瓜山粉圓	TAP地瓜小丁	15	g	
		山粉圓	5	g	
		冬瓜茶磚		g	
				g	
				g	
				g	
				g	
水果	水果	水果-	1	份	
飲品				ml	

10月8日			星期四		
主食	糙米飯	白米	60	g	
		糙米	20	g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
主菜	年糕豆腐煲	薄豆腐大丁	45	g	
		大白菜切片	20	g	
		韓式年糕條	10	g	
		韓式泡菜	5	g	
				g	
				g	
				g	
副菜	黃瓜肉末	大黃瓜厚片	75	g	
		素絞肉	10	g	
		香菇片	5	g	
		枸杞		g	
				g	
				g	
				g	
副菜	△芹香干絲	干絲	45	g	
		海帶絲	10	g	
		西洋芹切-	10	g	
				g	
				g	
				g	
				g	
青菜	有機小松菜	有機小松菜切	63	g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
湯品	大滷湯	竹筍絲	7	g	
		薄豆腐切絲	5	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
		木耳絲	3	g	
				g	
				g	
				g	
水果	水果	水果-	1	份	
飲品				ml	

10月9日			星期五		
主食	☆雙十節快樂☆			g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
主菜				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
副菜				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
副菜				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
青菜				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
湯品				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
				g	
水果				份	
飲品				ml	

第三週

10月12日 星期一			
主食	胚芽飯	白米	60 g
		胚芽米	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	豆瓣素雞	素雞切片	50 g
		玉米筍切片	15 g
		青椒中丁	10 g
			g
			g
			g
			g
副菜	白菜滷	大白菜切	55 g
		有機金針菇切	10 g
		素絞肉	8 g
		紅蘿蔔絲	5 g
		木耳絲	3 g
			g
			g
副菜	黑胡椒毛豆	TAP毛豆-	120 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青菜	有機味美菜	有機味美菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	芋頭西米露	芋頭小丁	10 g
		西谷米	5 g
			g
			g
			g
			g
			g
水果	水果	水果-	1 份
飲品			ml

10月13日 星期二			
主食	有機白米飯	有機白米	80 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	油蘭花干制	蘭花干	60 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副菜	醬燒洋芋	洋芋小丁	40 g
		紅蘿蔔小丁	15 g
		素絞肉	10 g
		TAP毛豆仁	8 g
			g
			g
			g
副菜	回鍋千片	豆干片	25 g
		高麗菜切片	40 g
		紅蘿蔔片	5 g
		木耳片	5 g
			g
			g
			g
青菜	有機荷蘭白菜	有機荷蘭白菜	63 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	△味噌湯	海帶芽	1 g
		味噌	g
			g
			g
			g
			g
			g
水果	水果	水果-	1 份
飲品			ml

10月14日 星期三			
主食	薏仁飯	白米	60 g
		小薏仁	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	打拋干丁	碎干丁	50 g
		番茄小丁	20 g
		豆薯小丁	10 g
		九層塔	g
			g
			g
			g
副菜	紅燒油腐	油豆腐丁	35 g
		冬瓜中丁	30 g
		紅蘿蔔中丁	10 g
			g
			g
			g
			g
副菜	△油豆皮結	百頁結	30 g
		海帶結	30 g
			g
			g
			g
			g
			g
青菜	高麗菜	TAP高麗菜	68 g
		香菇片	3 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	青菜豆腐湯	TAP小白菜	10 g
		薄豆腐切絲	7 g
			g
			g
			g
			g
			g
水果	水果	水果-	1 份
飲品			ml

10月15日 星期四			
主食	△玉米素火腿飯	白米	80 g
		CAS玉米粒	10 g
		素火腿丁	10 g
		海苔粉	g
			g
			g
			g
主菜	沙茶凍腐	凍豆腐	45 g
		洋芋中丁	15 g
		高麗菜片	15 g
		玉米筍切片	5 g
			g
			g
			g
副菜	蘿蔔麵筋	白蘿蔔中丁	50 g
		紅蘿蔔中丁	20 g
		麵筋	5 g
		香菇片	5 g
			g
			g
			g
副菜	木耳花椰	CAS青花菜-	70 g
		木耳絲	g
			g
			g
			g
			g
			g
青菜	有機白松菜	有機白松菜切	62 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	薑香瓜湯	扁蒲片	20 g
		紅蘿蔔片	5 g
		薑絲	g
			g
			g
			g
			g
水果	水果	水果-	1 份
飲品			ml

10月16日 星期五			
主食	糙米飯	白米	60 g
		糙米	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	咖哩百頁	百頁豆腐	45 g
		洋芋中丁	25 g
		紅蘿蔔中丁	10 g
			g
			g
			g
			g
副菜	日式佃煮	白蘿蔔中丁	40 g
		杏鮑菇大丁	15 g
		蘭花干切丁	10 g
		玉米筍切段	5 g
			g
			g
			g
副菜	素丸片大瓜	大黃瓜厚片	70 g
		素腰花	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
青菜	青江菜	TAP青江菜	67 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	羅宋湯	高麗菜切片	10 g
		番茄小丁	10 g
			g
			g
			g
			g
			g
水果	水果	水果-	1 份
飲品			ml

第四週

10月19日 星期一			
主食	小米飯	白米	60 g
		小米	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	茄汁豆腐	薄豆腐大丁	60 g
		番茄大丁	15 g
		TAP毛豆仁	5 g
			g
			g
			g
			g
副菜	素肉扁蒲	扁蒲片	60 g
		素肉絲	8 g
		紅蘿蔔片	5 g
		木耳片	3 g
			g
			g
			g
副菜	△塔香海草	海茸切	55 g
		金針菇對切	10 g
		九層塔	g
			g
			g
			g
			g
青菜	有機小白菜	有機小白菜切	68 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	蘿蔔玉米湯	白蘿蔔小丁	15 g
		CAS玉米粒	5 g
			g
			g
			g
			g
			g
水果	水果	水果-	1 份
飲品			ml

10月20日 星期二			
主食	有機芝麻飯	有機白米	80 g
		黑芝麻	g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	京醬豆干	豆干片	55 g
		豆芽菜	15 g
		青椒絲	5 g
			g
			g
			g
			g
副菜	彩蔬三色	CAS玉米粒	35 g
		洋芋小丁	25 g
		紅蘿蔔小丁	10 g
		TAP毛豆仁	5 g
			g
			g
			g
副菜	醬燒竹捲	腐竹捲	5 g
		大白菜切片	60 g
		紅蘿蔔片	10 g
			g
			g
			g
			g
青菜	有機小松菜	有機小松菜	63 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	鮮筍湯	竹筍絲	10 g
		紅蘿蔔絲	7 g
		木耳絲	3 g
			g
			g
			g
			g
水果	水果	水果-	1 份
飲品	補助豆奶	TAP豆奶	170 ml

10月21日 星期三			
主食	雜糧飯	白米	60 g
		五穀米	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	味噌豆腐	豆腐切丁	45 g
		洋芋中丁	20 g
		玉米筍切段	10 g
		紅蘿蔔中丁	5 g
			g
			g
			g
副菜	絲瓜燴豆腐	絲瓜厚片	40 g
		薄豆腐大丁	30 g
		鴻喜菇	8 g
		枸杞	g
			g
			g
			g
副菜	薑燒南瓜	南瓜大丁	75 g
		薑絲	g
			g
			g
			g
			g
			g
青菜	油菜	TAP油菜	67 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	肉骨茶湯	大白菜片	15 g
		金針菇對切	3 g
		紅蘿蔔絲	5 g
		肉骨茶包	1 g
			g
			g
			g
水果	水果	水果-	1 份
飲品			ml

10月22日 星期四			
主食	麥片飯	白米	60 g
		麥片	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	瓜仔干丁	小豆干丁	50 g
		豆薯小丁	20 g
		香菇小丁	3 g
		調味碎瓜	5 g
			g
			g
			g
副菜	腐皮高麗	高麗菜切片	65 g
		紅蘿蔔絲	5 g
		腐竹捲	5 g
		木耳絲	3 g
			g
			g
			g
副菜	蜜汁烤魷	烤魷切	45 g
		洋芋中丁	25 g
		白芝麻	g
			g
			g
			g
			g
青菜	有機山菠菜	有機山菠菜	68 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	綠豆薏仁湯	綠豆	8 g
		小薏仁	8 g
			g
			g
			g
			g
			g
水果	水果	水果-	1 份
飲品			ml

10月23日 星期五			
主食	茄汁義大利麵	螺旋麵	55 g
		番茄小丁	10 g
		CAS三色豆	10 g
		素紋肉	8 g
			g
			g
			g
主菜	素牛蒡排料	素牛蒡排	45 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副菜	銀絲卷料	小銀絲卷	40 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副菜	鍋燒油腐	油豆腐丁	50 g
		竹筍片	15 g
		紅蘿蔔片	10 g
			g
			g
			g
			g
青菜	蚵白菜	TAP蚵白菜	67 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	枸杞冬瓜湯	冬瓜中丁	25 g
		枸杞	g
			g
			g
			g
			g
			g
水果	水果	水果-	1 份
飲品			ml

第五週

10月26日				10月27日				10月28日				10月29日				10月30日							
星期一				星期二				星期三				星期四				星期五							
主食	☆ 无淀粉快糖 ☆			△田園海苔飯	有機白米	80	g	主食	糙米飯	白米	60	g	主食	薏仁飯	白米	60	g	主食	胚芽飯	白米	60	g	
					CAS玉米粒	10	g			糙米	20	g			小薏仁	20	g			胚芽米	20	g	
					TAP毛豆仁	5	g					g					g					g	
					香菇小丁	5	g					g					g					g	
					海苔絲		g					g					g					g	
							g					g					g					g	
							g					g					g					g	
							g					g					g					g	
主菜				照燒素雞	素雞切片	50	g	主菜	酸甜腐竹	腐竹捲	25	g	主菜	香酥豆包	炸豆包	60	g	主菜	義式花干	蘭花干切丁	35	g	
					小黃瓜中丁	15	g			番茄中丁	25	g					g			洋芋中丁	15	g	
					紅蘿蔔中丁	10	g			玉米筍切片	15	g					g			番茄中丁	15	g	
							g			黃椒絲	5	g					g					g	
							g					g					g					g	
							g					g					g					g	
							g					g					g					g	
							g					g					g					g	
副菜				關東煮	白蘿蔔中丁	35	g	副菜	木耳雙椰	CAS青花菜	40	g	副菜	三杯鮑菇	杏鮑菇大丁	35	g	副菜	南瓜豆腐	薄豆腐大丁	50	g	
					CAS玉米段	17	g				CAS白花椰	40		g		高麗菜切片	25		g		南瓜中丁	25	g
					油豆腐丁	15	g			木耳片	3	g			素紫米糕	15	g			TAP毛豆仁	5	g	
					海帶結	10	g					g			九層塔		g					g	
							g					g					g					g	
							g					g					g					g	
							g					g					g					g	
							g					g					g					g	
副菜				酸菜素肚	素肚切丁	45	g	副菜	醬燒油腐	油豆腐丁	45	g	副菜	油片絲敏豆	TAP敏豆段-	60	g	副菜	素黑輪大瓜	大黃瓜厚片	45	g	
					紅蘿蔔片	10	g			杏鮑菇中丁	20	g			油片絲	10	g			素黑輪條	30	g	
					酸菜絲	10	g			紅蘿蔔中丁	15	g			紅蘿蔔絲	5	g					g	
							g					g					g					g	
							g					g					g					g	
							g					g					g					g	
							g					g					g					g	
							g					g					g					g	
青菜				有機青松菜	有機青松菜切	63	g	青菜	高麗菜	TAP高麗菜	68	g	青菜	有機苜蓿白菜	有機苜蓿白菜	63	g	青菜	青江菜	TAP青江菜	67	g	
							g			紅蘿蔔絲	3	g					g					g	
							g					g					g					g	
							g					g					g					g	
							g					g					g					g	
							g					g					g					g	
							g					g					g					g	
							g					g					g					g	
湯品				榨菜金菇湯	大白菜絲	12	g	湯品	地瓜銀耳湯	TAP地瓜小丁	10	g	湯品	大醬湯	黃豆芽	8	g	湯品	玉米濃湯	CAS玉米粒	10	g	
					金針菇對切	5	g			白木耳	3	g				薄豆腐切絲	7		g		洋芋小丁	15	g
					榨菜絲	3	g					g					g			紅蘿蔔小丁	5	g	
							g					g					g					g	
							g					g					g					g	
							g					g					g					g	
							g					g					g					g	
							g					g					g					g	
水果				水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	
飲品				飲品			ml	飲品				ml	飲品				ml	飲品					ml