

大佳便當廠提供

樓層	日期	星期	主食	主菜		副菜		湯	水果	蔬菜	主食	肉類	油脂	醃類	蛋 白 質	脂肪	總 熱 量
5 F	10/31	一	地瓜飯	沙茶豬排	鹽水雞柳	揚出豆腐	炒青菜	紅白蘿蔔玉米湯	0	1.8	6.3	3	3	104	35	30	846
			白米,地瓜	里肌豬排	雞柳,小黃瓜,洋蔥	豆腐,柴魚片	青菜	紅白蘿蔔,玉米									
	11/1	二	白米飯	紅燒排骨	春川炒雞	薑絲豆芽米血	炒青菜	冬菜冬粉湯	0	1.7	6.8	2.7	2.9	111	34	28	852
			白米	排骨,紅白蘿蔔	雞丁,馬鈴薯,年糕,洋蔥	米血,豆芽菜	青菜	冬菜,冬粉									
	11/2	三	胚芽飯	蜜汁芝麻翅腿	回鍋肉	金菇燴南瓜	炒青菜	蔬菜湯	0	1.9	6.4	2.7	3	106	34	29	833
			白米,胚芽米	翅腿,白芝麻,蜜汁醬	肉片,豆干,高麗菜	金針菇,南瓜	青菜	高麗菜,洋蔥,紅蘿蔔									
	11/3	四	義大利肉醬麵	綜合鹹酥雞	壽喜燒	奶油小饅頭	炒青菜	玉米濃湯	0	1.5	7	3	3.2	113	37	31	897
			麵條,絞肉,洋蔥	雞丁,地瓜	肉片,高麗菜,金針菇,洋蔥	奶油饅頭	青菜	玉米,紅蘿蔔,雞蛋									
	11/4	五	白米飯	塔塔醬佐花枝排	咖哩魚丸	紅絲炒蛋	炒青菜	綠豆湯	0	1.5	6.4	2.5	3	104	32	28	808
蔬食日		白米	花枝排,塔塔醬	虱目魚丸,馬鈴薯,紅蘿蔔	雞蛋,紅蘿蔔	青菜	綠豆										
2 F + 行政	11/7	一	白米飯	蜜汁雞丁	洋蔥肉片	奶油馬鈴薯	炒青菜	味噌豆腐湯	0	1.5	6.5	2.8	3	105	34	29	838
			白米	雞丁,蜜汁醬	肉片,洋蔥	馬鈴薯,紅蘿蔔,奶香醬	青菜	豆腐,味噌									
	11/8	二	胚芽飯	蒜味火鍋肉	什錦雞丁	糖醋鳳梨蝦捲	炒青菜	鹽菜雞湯	0.1	1.8	6	2.9	3	101	34	30	818
			白米,胚芽米	火鍋肉片,高麗菜	雞丁,紅白蘿蔔	蝦捲,鳳梨,糖醋醬	青菜	鹽菜,雞丁									
	11/9	三	白米飯	冬瓜排骨	京醬雞柳	蔬菜冬粉	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	2.1	6.5	2.8	2.9	108	35	29	848
			白米	排骨,冬瓜	雞柳,蔬菜	冬粉,蔬菜	青菜	榨菜,金針菇									
	11/10	四	鍋燒意麵	綜合鹹酥雞	泡菜臭豆腐	蒸銀絲捲	炒青菜	鍋燒料	0	1.5	6.8	3	3.2	110	36	31	883
			意麵	雞丁,地瓜	豆腐,高麗菜	銀絲捲	青菜	高麗菜,肉片,雞蛋,小黑輪									
	11/11	五	白米飯	樹仔蒸魚片	醬燒杏鮑菇豆干	海芽玉米炒蛋	炒青菜	金桔山粉圓	0	1.5	6.3	2.7	2.8	102	33	28	807
蔬食日		白米	鮮魚片,樹仔	杏鮑菇,豆干	海芽,玉米,雞蛋	青菜	山粉圓,金桔汁										
3 F	11/14	一	白米飯	蕃茄燒雞	魚香肉絲	雙菇白菜滷	炒青菜	南瓜蔬菜湯	0	2.2	6.1	2.7	2.9	103	33	28	815
			白米	雞丁,蕃茄,紅白蘿蔔	肉絲,筍絲	大白菜,金針菇,杏鮑菇	青菜	南瓜,高麗菜,洋蔥									
	11/15	二	小米飯	沙茶豬排	洋蔥雞丁	麻辣肉片豆腐	炒青菜	筍絲金針菇湯	0	1.5	6	3	3	98	35	30	818
			白米,小米	里肌豬排	雞丁,洋蔥	肉片,豆腐	青菜	筍絲,金針菇									
	11/16	三	新營豆菜麵	香酥雞柳+地瓜	回鍋肉	關東煮	炒青菜	柴魚味噌湯	0	1.8	6.5	2.8	3	107	34	29	845
			麵條,豆芽菜	雞柳,地瓜	肉片,豆干,高麗菜	白蘿蔔,玉米,高麗菜	青菜	豆腐,柴魚片,味噌									
	11/17	四	豬油拌飯	紅燒排骨	玉米雞蓉	雙菇大黃瓜	炒青菜	酸辣湯	0	1.8	6.4	2.7	3.2	105	34	30	840
			白米,豬油	排骨,紅白蘿蔔	雞絞肉,玉米	大黃瓜,金針菇,杏鮑菇	青菜	高麗菜,木耳,豆腐									
	11/18	五	白米飯	糖醋魚片	咖哩白花菜	花瓜油豆腐	炒青菜	冬瓜粉圓	0	1.7	6.3	2.5	3.2	103	32	29	815
蔬食日		白米	鮮魚片,糖醋醬	白花菜,咖哩粉	花瓜,油豆腐	青菜	粉圓,冬瓜糖磚										
4 F	11/21	一	白米飯	青木瓜肉角	宮保雞丁	韓式泡菜黑輪條	炒青菜	丁香味噌湯	0.1	1.5	6.2	2.8	2.9	102	34	29	812
			白米	肉角,紅蘿蔔,青木瓜	雞丁,乾辣椒	黑輪條,泡菜	青菜	豆腐,丁香,味噌									
	11/22	二	白米飯	芝麻香雞排	肉燥嫩豆腐	紅絲炒蛋	炒青菜	當歸麵線湯	0	1.3	6.2	3	3	100	35	30	827
			白米	香雞排,白芝麻	肉燥,豆腐	紅蘿蔔,雞蛋	青菜	麵線,當歸片									
	11/23	三	部隊鍋+意麵	椒鹽雞丁	洋蔥炒豆干	黑糖饅頭	炒青菜	筍片排骨湯	0	1.5	6.8	2.9	3.2	110	35	31	875
			意麵,高麗菜,肉片,年糕	雞丁,椒鹽	豆干,洋蔥	黑糖饅頭	青菜	筍片,排骨									
	11/24	四	白米飯	紅燒豬腳丁	白菜雞米花	玉米南瓜三色	炒青菜	紫菜蛋花湯	0	1.7	6.5	3	3	106	36	30	858
			白米	豬腳丁,紅白蘿蔔	雞絞肉,大白菜	玉米,南瓜,紅蘿蔔	青菜	乾紫菜,雞蛋									
	11/25	五	蔥油拌飯	烤鯖魚	什錦火鍋	醬燒馬鈴薯杏鮑菇	炒青菜	杏仁仙草	0	1.6	6.5	2.6	3.2	106	33	29	834
蔬食日		白米,蔥油	鯖魚	高麗菜,白蘿蔔,玉米,豆腐	馬鈴薯,杏鮑菇	青菜	杏仁凍,仙草凍										
5 F	11/28	一	小米飯	紅麴豬排	咖哩雞	什錦鮮蔬	炒青菜	香菇雞湯	0	1.6	6.3	3	3	103	35	30	841
			白米,小米	里肌豬排,紅麴醬	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	麵輪,大白菜,紅白蘿蔔	青菜	香菇,雞丁									
	11/29	二	胚芽飯	三杯雞	酸白菜肉片	紅白丁黑輪條	炒青菜	羅宋湯	0	1.8	6.2	2.8	2.9	102	34	29	820
			白米,胚芽米	雞丁	肉片,大白菜	黑輪條,紅白蘿蔔	青菜	蕃茄,高麗菜,洋蔥									
	11/30	三	大滷麵	烤翅腿+地瓜	客家小炒	蘋果派	炒青菜	滷麵料	0	1.5	6.9	3	3	111	36	30	881
		麵條	翅腿,地瓜	肉絲,豆干,乾魷魚	蘋果派	青菜	高麗菜,紅白蘿蔔,肉絲,雞蛋										

營養師：侯佳伶

營養字:010495

台南市安南區永安路98號

本菜單使用國產豬肉