

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	營養成分								
									卡路里	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈣	鐵	鈉	鉀	纖維
1	一	胚芽飯	茄香燉豬 <small>祥園豬肉+番茄+時蔬-焗</small>	和風雞x2 <small>雞肉-焗</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+蒜+時蔬-煮</small>	蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	水果	300	6.5	3.0	2.0	3.0			1.0	925
2	二	蔥油雞絲拌飯	★香酥魚排x1 <small>魚排-炸</small>	醬燒獅子頭x1 <small>獅子頭-煮</small>	奶香豆芽 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	蔬菜	金針鮮菇湯 <small>金針+雞肉+菇+時蔬-煮</small>		248	6.6	3.0	1.9	3.0				870
3	三	有機飯	筍香豬柳 <small>祥園豬肉+筍+時蔬-焗</small>	香烤雞排x1 <small>雞排-烤</small>	枸杞花椰 <small>花椰菜+枸杞+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+小薏仁-湯</small>		252	6.5	3.0	2.0	2.8				856
4	四	糙米飯	日式照燒雞 <small>洽富雞肉+時蔬-焗</small>	玉米炒蛋 <small>玉米+蛋-炒</small>	油片鮮筍 <small>筍+油片+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	海芽排骨湯 <small>海芽+豬肉-煮</small>	乳品	248	6.4	2.8	2.0	2.8	1.0			834
5	五	五穀飯	立冬麻油豬 <small>祥園豬肉+馬鈴薯+薑+時蔬-煮</small>	沙茶炒豆皮 <small>豆皮+時蔬-炒</small>	鮮瓜麵疙瘩 <small>瓜+麵疙瘩+時蔬-煮</small>	蔬菜	海味羹湯 <small>魚+時蔬-煮</small>	水果	320	6.2	2.8	2.0	2.9			1.0	885
8	一	燕麥飯	日式咖哩肉醬 <small>祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	★香酥玉米餅x1 <small>玉米餅-炸</small>	香炒白菜 <small>大白菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	珍珠奶飲 <small>粉圓-煮</small>	豆漿	262	6.2	2.8	2.0	2.8	1.0			820
9	二	薏仁飯	薑汁燒肉 <small>祥園豬肉+時蔬-焗</small>	檸檬烤雞翅x1 <small>雞翅-烤</small>	芝香白玉 <small>白蘿蔔+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌湯 <small>味噌+豆腐-煮</small>		248	6.2	3.0	2.0	2.8				835
10	三	有機飯	雞肉筑前煮 <small>洽富雞肉+時蔬-煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+蛋-炒</small>	干丁玉米 <small>玉米+豆干+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	南瓜蔬菜湯 <small>南瓜+時蔬-煮</small>		247	6.5	2.8	2.0	2.8				841
11	四	蠔油拌麵	五香雞排x1 <small>洽富雞排-油</small>	東北豬肉餡餅x1 <small>豬肉餡餅-烤</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	金菇雞湯 <small>金針菇+雞肉+時蔬-煮</small>	優酪乳	248	6.2	3.0	1.9	2.9	1.0			837
12	五	小米飯	★香酥炸豬排x1 <small>豬排-炸</small>	滷味拼盤 <small>蘿蔔+魷管+鴨蛋+黃豆+時蔬-油</small>	芝香海結 <small>海帶結+芝麻+時蔬-煮</small>	蔬菜	四神湯 <small>豬肉+馬鈴薯+薏仁+蓮子-煮</small>		260	6.4	2.8	2.0	2.8				834
15	一	雜糧飯	泡菜炒豬 <small>祥園豬肉+泡菜+時蔬-炒</small>	金瓜炒年糕 <small>南瓜+年糕+雞肉+時蔬-炒</small>	韓式拌豆芽 <small>豆芽菜+時蔬+芝麻-煮</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇+雞肉-煮</small>	水果	262	6.5	2.8	2.0	2.8		1.0	901	
16	二	燕麥飯	梅子燒雞 <small>洽富雞肉+梅+時蔬-焗</small>	蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚-烤</small>	雞絲鮮瓜 <small>瓜+雞肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 <small>蕃茄+時蔬-煮</small>		248	6.2	3.0	2.0	2.8				835
17	三	有機飯	鐵板甜蔥豬 <small>祥園豬肉+洋蔥+時蔬-炒</small>	綜合滷味 <small>甜辣+豆干+肉羹+九層塔-炒</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜+菇-炒</small>	有機蔬菜	紅豆湯圓 <small>紅豆+湯圓-煮</small>		248	6.4	2.8	2.0	2.8				834
18	四	招牌油飯	香滷豬排x1 <small>祥園豬排-油</small>	茶香滷蛋x1 <small>水煮蛋+時蔬-油</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜+玉米筍-炒</small>	有機蔬菜	藥膳豬肉湯 <small>豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	乳品	250	6.6	3.0	1.9	3.0	1.0			870
19	五	胚芽飯	泰式椰香豬 <small>祥園豬肉+時蔬-煮</small>	★麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	木耳白菜 <small>大白菜+木耳+時蔬-煮</small>	蔬菜	筍片雞湯 <small>筍+雞肉-煮</small>	水果	335	6.4	2.8	2.0	2.8			1.0	894
22	一	五穀飯	沙茶嫩雞 <small>洽富雞肉+時蔬-炒</small>	鍋貼x2 <small>鍋貼-烤</small>	芹香海絲 <small>海帶絲+芹菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>瓜+豬肉+時蔬-煮</small>	豆漿	248	6.2	2.8	2.0	2.9	1.0			825
23	二	蕃茄肉醬義大利麵	★酥炸雞翅x1 <small>洽富三節翅-炸</small>	馬鈴薯餅x3 <small>馬鈴薯餅-烤</small>	義式炒菇 <small>菇+瓜+時蔬-炒</small>	蔬菜	仙草包心圓 <small>仙草+包心圓-煮</small>		248	6.6	3.0	1.9	3.0				870
24	三	有機飯	宮保雞丁 <small>洽富雞肉+時蔬+花生-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥+蛋-炒</small>	鮮炒脆瓜 <small>瓜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	味噌柴魚湯 <small>味噌+柴魚片+豆腐+時蔬-煮</small>		248	6.4	2.8	2.0	2.8				834
25	四	燕麥飯	香芋燒肉 <small>祥園豬肉+芋頭+時蔬-焗</small>	★卡拉雞排x1 <small>雞排-炸</small>	脆炒甘藍 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	蘑菇玉米湯 <small>蘑菇+玉米+時蔬-煮</small>	優酪乳	250	6.5	3.0	2.0	3.0	1.0			868
26	五	胚芽飯	蠔油嫩雞 <small>洽富雞肉+白菜+時蔬-焗</small>	咖哩豆腐煲 <small>豆腐+豬肉+時蔬-煮</small>	清爽脆筍 <small>筍+時蔬-煮</small>	蔬菜	米粉湯 <small>米粉+豬肉+時蔬-煮</small>		265	6.6	2.8	2.0	2.8				848
29	一	薏仁飯	奶香嫩雞 <small>洽富雞肉+馬鈴薯+時蔬-焗</small>	醬燒大排x1 <small>豬排-焗</small>	茄汁寬粉 <small>蕃茄+寬粉+時蔬-煮</small>	蔬菜	結頭菜豬肉湯 <small>結頭菜+豬肉+時蔬-煮</small>	水果	265	6.4	2.8	2.0	2.8			1.0	894
30	二	糙米飯	蜜番薯燒豬 <small>祥園豬肉+地瓜+時蔬-焗</small>	★香酥魚丁x2 <small>魚-炸</small>	清炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	蔬菜	玉米雞湯 <small>玉米+雞肉+時蔬-煮</small>		248	6.6	2.8	2.0	2.8				848

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米

※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※

類別及其發生次數	主菜種類(次/月)			主菜食材特性(次/月)		副菜食材分析(次/月)			其他分析(次/月)	
	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸	其他		
					魚肉類	其他		品	甜湯	
0	次	次	次	次	次	次	次	次	次	
1	12	9	21	1	1	3	4	4		

美國感恩節餐盤之【蔓越莓】知多少

每年11月的第四個星期四是美國的感恩節，感恩節這天是親朋好友相聚共享傳統美食，對生活中美好事物表達感謝的重要節日。美國感恩節的經典菜色以北美當地原生食物為主，包括火雞、蔓越莓醬與馬鈴薯泥。新鮮的蔓越莓除了維生素B及C，還有鐵、碘、鎂、銅等礦物質，以及多種植化素，如類黃酮、兒茶素，以及A型前花青素。要特別注意的是，市售蔓越莓果乾、果汁多半有添加蔗糖，食用時別忘了注意份量與營養成份標示，以免攝取過多糖量唷~

資料來源:美國在台協會 AIT、健康醫學院



重要公告

本公司全面使用「國產肉品」

食家安飲食文化11月素食菜單

廠址:新北市汐止區福德一路328巷1號

HACCP稽核符合性名單A級認證 本公司已投保南山壹德團產品責任險

服務電話:2792-5757 傳真:2792-5750

營養師:童筱涵(營養字第:010613)

陽明高中

日期	星期	主食	主副菜	蔬菜	湯品	附品	營養師	營養師	營養師	營養師	營養師	營養師	營養師	營養師	營養師
1	一	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	四喜烤麩 烤麩+時蔬-煮	鮮瓜豆雞 豆雞+瓜-煮	脆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	洋芋湯 馬鈴薯+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	1.8	3.0	1.0		883
2	二	紫米飯 白米+紫米-蒸	味噌豆腐 豆腐+時蔬-煮	塔香雙結 海帶結+百頁結+九層塔-煮	鮮蔬花椰 花椰+時蔬-煮	蔬菜	金針鮮菇湯 金針+菇+時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	2.7			807
3	三	白飯 白米-蒸	茄汁豆包 豆包+時蔬-煮	芹香豆干 豆干+芹菜-煮	什錦鮮蔬 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	榨菜鮮蔬湯 榨菜+時蔬-煮		6.2	2.5	2.0	2.7			793
4	四	香椿炒飯 白米+時蔬-蒸	醬燒蘭花干×1 蘭花干-滷	繽紛三色 彩椒+干絲-炒	黑胡椒豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	海芽蘿蔔湯 海芽+蘿蔔-煮	乳品	6.3	2.5	1.8	3.0	1.0		889
5	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	打拋干丁 豆干+蕃茄+九層塔-煮	蘿蔔燒豆腸 豆腸+蘿蔔-燒	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	蔬菜	鮮蔬羹湯 時蔬-煮	水果	6.5	2.5	1.9	3.0	1.0		885
8	一	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	蠔汁豆腐 豆腐+時蔬-煮	金針炒素肚 素肚+金針-煮	鮮蔬冬粉煲 大白菜+時蔬+冬粉+素肉-煮	蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮	豆漿	6.5	2.5	1.7	2.9	1.0		896
9	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	香滷百頁 百頁+時蔬-滷	繽紛玉筍 玉米筍+時蔬-煮	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	蔬菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮		6.5	2.5	1.9	3.0			825
10	三	白飯 白米-蒸	香椿豆干 豆干-煮	田園雙喜 芋頭+地瓜-煮/蕃茄+蛋-炒	脆炒豆薯 豆薯+時蔬-炒	有機蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜+時蔬-煮		6.4	2.5	1.9	2.7			805
11	四	蠔油拌麵 麵+時蔬-煮	醬燒麵腸 麵腸+時蔬-燒/麵腸+時蔬+鹵蛋-燒	芹香豆皮 芹菜+豆皮-煮	脆炒鮮瓜 鮮瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	金菇什錦湯 金針菇+時蔬-煮	優酪乳	6.4	2.5	1.7	2.9	1.0		889
12	五	小米飯 白米+小米-蒸	糖醋豆腐×1 油豆腐+時蔬-煮	素魚香茄子 茄子+素肉-煮	清爽脆筍 竹筍+時蔬-煮	蔬菜	馬鈴薯鮮蔬湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	2.7			807
15	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	南洋咖哩燉菜 南瓜+馬鈴薯+時蔬-燉	蕃茄豆腐 蕃茄+豆腐-煮	腰果玉米 玉米+時蔬+腰果-煮	蔬菜	鮮菇湯 鮮菇+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	1.8	2.9	1.0		878
16	二	紫米飯 白米+紫米-蒸	蜜汁豆皮燒 豆皮+時蔬+九層塔-煮	豆干拌醬 豆干+時蔬-煮	紅燒大根 蘿蔔+時蔬-燒	蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄+時蔬-煮		6.2	2.5	1.9	3.0			804
17	三	白飯 白米-蒸	客家小炒 豆干+時蔬-炒	家常豆腐 豆腐+素肉-煮	鮮菇甘藍 高麗菜+菇-炒	有機蔬菜	海芽湯 海芽+薑-煮		6.3	2.5	1.8	2.9			804
18	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	紅糟豆皮 豆皮+時蔬-煮	芹香干絲 干絲+芹菜-煮	木耳花椰 花椰菜+木耳-炒	有機蔬菜	藥膳豆腐湯 豆腐+時蔬-煮	乳品	6.5	2.5	1.7	3.0	1.0		900
19	五	招牌油飯 米+香菇+素肉-煮	香滷油腐×1 油豆腐+時蔬-滷	麻油麵腸 麵腸+時蔬-煮	炒海茸 海茸+時蔬-炒	蔬菜	筍片湯 筍+時蔬-煮	水果	6.3	2.5	1.8	2.7	1.0		855
22	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	彩椒素雞 素雞+彩椒-煮	蜜汁豆干 豆干+腰果-煮	芹香海絲 海帶絲+芹菜-炒	蔬菜	鮮瓜豆腐湯 瓜+豆腐+時蔬-煮	豆漿	6.3	2.5	1.7	2.9	1.0		882
23	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	藥膳豆包 豆包+時蔬-煮	滷味拼盤 蘿蔔+時蔬+麵輪-滷	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	蔬菜	南瓜鮮蔬湯 南瓜+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	2.9			811
24	三	白飯 白米-蒸	紅燒烤麩 烤麩+時蔬-煮	酸菜豆腸 豆腸+酸菜-煮	炒豆芽 豆芽+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌鮮蔬湯 味噌+時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	2.8			816
25	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	雪菜腐竹 豆包+雪菜-煮	花生麵筋 麵筋+花生-煮	炒白菜 大白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	蘑菇玉米湯 蘑菇+玉米+時蔬-煮	優酪乳	6.5	2.5	1.8	3.0	1.0		903
26	五	蕃茄義大利麵 義大利麵-煮	鹹酥油腐 油豆腐+時蔬-炸	彩繪鮮蔬 毛豆+豆干+彩椒-煮	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍+時蔬-煮	蔬菜	米粉湯 米粉+芋頭+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	2.9			818
29	一	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	照燒豆包×1 豆包+時蔬-煮	黃豆車輪 黃豆+麵輪-燒	清爽鮮瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+時蔬-煮	水果	6.4	2.5	1.8	3.0	1.0		876
30	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	南瓜豆腐煲 南瓜+豆腐-煮	彩椒豆干 彩椒+豆干-炒	香炒花椰 花椰菜+時蔬-煮	蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米+時蔬-煮		6.2	2.5	2.0	3.0			807

本公司皆全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米，禁止使用基因改造食品，敬請安心食用

※本菜單含有花生、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※