

110 年 11 月份菜單

本菜單使用國產豬肉



關山

日期	星期	主食	副食			湯品	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	熱量 (大卡)
11月1日	星期一	白飯	三杯雞	豆薯肉末	美味時蔬	玉米蛋花湯	5.5	3	2	735
11月2日	星期二	白飯	紅燒肉丁	什錦冬瓜	美味時蔬	白菜羹	5	3	2	700
11月3日	星期三	咖哩炒飯		蛋黃芋頭丸	美味時蔬	冬瓜粉圓	5	3.5	2	750
11月4日	星期四	白飯	塔香魚丁	日式蒸蛋	美味時蔬	貢丸湯	5.5	3.5	2	785
11月5日	星期五	白飯	瓜仔肉燥	大瓜燴鮮菇	美味時蔬	海芽蛋花湯	5	3.5	2	750
11月8日	星期一	白飯	醬燒肉片	洋蔥炒蛋	美味時蔬	海結排骨湯	5	3	2	700
11月9日	星期二	白飯	炸雞排	油腐肉燥	美味時蔬	羅宋湯	5	3	2	700
11月10日	星期三	金瓜米粉		奶皇包	美味時蔬	紅豆湯	5	3.5	2	750
11月11日	星期四	白飯	糖醋魚丁	玉米肉末	美味時蔬	茶壺湯	5.5	3.5	2	785
11月12日	星期五	白飯	馬鈴薯燉肉	什錦高麗	美味時蔬	鮮菇雞湯	5	3.5	2	750
11月15日	星期一	白飯	沙嗲肉片	芹香肉絲	美味時蔬	番茄高麗菜湯	5.5	3	2	735
11月16日	星期二	白飯	宮保雞丁	什錦冬粉	美味時蔬	南瓜濃湯	5	3	2	700
11月17日	星期三	鍋燒烏龍湯麵		芝麻包		美味時蔬	5	3.5	2	750
11月18日	星期四	白飯	鮮菇燒肉	刈薯炒蛋	美味時蔬	海芽豆腐湯	5.5	3.5	2	785
11月19日	星期五	白飯	照燒雞丁	海帶肉絲	美味時蔬	白菜肉羹湯	5	3.5	2	750
11月22日	星期一	白飯	打拋豬肉	豆芽肉絲	美味時蔬	關東煮	5.5	3	2	735
11月23日	星期二	白飯	蔥油雞	大瓜肉片	美味時蔬	白菜肉絲	5.5	3	2	735
11月24日	星期三	什錦炒麵		熊貓饅頭	美味時蔬	紅豆薏仁湯	5	3	2	700
11月25日	星期四	白飯	韭香肉燥	芹香甜不辣	美味時蔬	日式味噌湯	5	3.5	2	750
11月26日	星期五	白飯	鹹酥雞	洋蔥炒蛋	美味時蔬	榨菜肉絲湯	5.5	3.5	2	785
11月29日	星期一	白飯	南瓜燴雞丁	玉米炒蛋	美味時蔬	蘿蔔魚丸湯	5	3.5	2	750
11月30日	星期二	白飯	白玉燒肉	翠炒高麗	美味時蔬	海芽豆腐湯	5.5	3.5	2	785

素食 5 標示 看懂真安心

全素或純素
不含植物五辛的純植物性食物。

蛋素
含蛋成分的全素或純素製品。

奶素
含奶成分的全素或純素製品。

奶蛋素
含奶與蛋成分的全素或純素製品。

植物五辛素
所有可食的植物性食物，且含植物五辛。

植物五辛有這些



蔥
包括青蔥、紅蔥、草蔥、慈蔥、蘭蔥、薤。



薤
即落薤、落薤，亦有說法將「薤」歸於薤類。



韭
包括韭菜、韭黃、韭菜花。



蒜
包括大蒜、蒜苗。



興渠
即洋蔥。



衛生福利部 www.mohw.gov.tw/mp-1.html