



曉明女中-貝佳實業有限公司- 高國一 110年11月午餐菜單



第10週	11月1日 星期一	11月2日 星期二	11月3日 星期三	11月4日 星期四	11月5日 星期五
	胚米飯 炭烤雞翅 奶香洋芋 蜜汁豆干 田園蔬菜 薑絲紫菜湯	燕麥飯 醬燒里肌 蕃茄炒蛋 肉片炒高麗 ◆有機蔬菜 鮮筍排骨湯	蒜香炒飯 卡拉雞排 堅果雙花燴鮮魷 法式丹麥 美味青菜 紅豆芋圓湯	小米飯 黑胡椒豬柳 玉米肉末 彩繪福州丸 健康蔬菜 日式味噌湯	高纖飯 五香QQ蛋 麻婆豆腐 鮮瓜甜條/燒地瓜 ◆有機蔬菜 立冬養身湯
	總熱量: 112.7 蛋白質: 33.8 脂肪: 25.7 熱量: 812.2	總熱量: 113.4 蛋白質: 34.0 脂肪: 25.8 熱量: 822.0	總熱量: 113.7 蛋白質: 33.5 脂肪: 25.5 熱量: 818.1	總熱量: 111.2 蛋白質: 32.9 脂肪: 25.7 熱量: 807.8	總熱量: 114.7 蛋白質: 32.4 脂肪: 24.5 熱量: 809.1
第11週	11月8日 星期一	11月9日 星期二	11月10日 星期三	11月11日 星期四	11月12日 星期五
	胚米飯 糖醋咕咾肉 紅絲滑蛋 堅果玉筍花椰 田園蔬菜 薑絲大黃瓜湯	燕麥飯 蔥燒雞腿 大粗肉羹 敏豆混炒 ◆有機蔬菜 蘿蔔豚骨湯	炸醬拌麵 日式豬排 鐵板鮮蔬 西式烤點 美味青菜 綠豆粉圓湯	小米飯 南洋咖哩雞 大阪蘿蔔燒 芹香海根 健康蔬菜 古早味豬血湯	高纖飯 玉米炒蛋 香菇素燥 鮮蔬粉絲煲/烤花枝排 ◆有機蔬菜 海芽蛋花湯
	總熱量: 114.3 蛋白質: 34.1 脂肪: 25.8 熱量: 826.2	總熱量: 116.0 蛋白質: 34.4 脂肪: 25.8 熱量: 833.5	總熱量: 116.4 蛋白質: 34.0 脂肪: 25.6 熱量: 831.9	總熱量: 111.7 蛋白質: 33.6 脂肪: 25.2 熱量: 816.6	總熱量: 112.8 蛋白質: 34.0 脂肪: 25.9 熱量: 819.8
第12週	11月15日 星期一	11月16日 星期二	11月17日 星期三	11月18日 星期四	11月19日 星期五
	胚米飯 BBQ烤雞翅 蒜味豆腐 銀芽三絲 田園蔬菜 土瓶蒸湯	燕麥飯 沙茶豬柳 紅燒獅子頭 堅果肉片拌花椰 ◆有機蔬菜 黃瓜雞湯	黃金蛋炒飯 酥炸雞腿 蒜香黑干 葡式奶酥 美味青菜 波霸奶茶	小米飯 鐵路大排 茄汁滑蛋 金菇高麗菜 健康蔬菜 日式味噌湯	高纖飯 三絲蒸蛋 咖哩百頁 小瓜炒菇/醬燒海帶 ◆有機蔬菜 鮮筍湯
	總熱量: 113.6 蛋白質: 34.7 脂肪: 25.3 熱量: 829.1	總熱量: 114.0 蛋白質: 33.7 脂肪: 25.5 熱量: 820.0	總熱量: 116.1 蛋白質: 34.9 脂肪: 26.2 熱量: 839.7	總熱量: 112.8 蛋白質: 33.2 脂肪: 25.5 熱量: 822.0	總熱量: 110.3 蛋白質: 32.2 脂肪: 24.7 熱量: 792.6
第13週	11月22日 星期一	11月23日 星期二	11月24日 星期三	11月25日 星期四	11月26日 星期五
	胚米飯 芝麻肉排丁 菜脯蔥炒蛋 元氣咖哩 田園蔬菜 營養菇菇湯	燕麥飯 宮保雞丁 招牌佛跳牆 塔香海茸 ◆有機蔬菜 枸杞冬瓜湯	肉醬義大利麵 椒鹽魚排 傳香滷味 義式千層派 美味青菜 芋香西米露	小米飯 麻油燒雞 堅果豚肉拌白花 芹香蝦捲 健康蔬菜 四神湯	高纖飯 海苔嫩腐 阿婆鐵蛋 針菇鮮瓜/夯洋芋 ◆有機蔬菜 香菇竹筍湯
	總熱量: 110.2 蛋白質: 33.8 脂肪: 25.8 熱量: 807.6	總熱量: 108.7 蛋白質: 32.9 脂肪: 25.6 熱量: 805.3	總熱量: 110.3 蛋白質: 33.3 脂肪: 25.6 熱量: 804.7	總熱量: 110.1 蛋白質: 33.2 脂肪: 27.8 熱量: 820.5	總熱量: 110.7 蛋白質: 32.2 脂肪: 24.8 熱量: 794.5
第14週	11月29日 星期一	11月30日 星期二	12月1日 星期三	12月2日 星期四	12月3日 星期五
	胚米飯 蜜香雞丁 芝麻印干 紫玉白菜滷 田園蔬菜 玉米濃湯	燕麥飯 咖哩燒肉 鮮菇高麗菜 海苔章魚燒 ◆有機蔬菜 元氣味噌湯	十一月七日 立冬 一起過冬 一起吃餃子		
	總熱量: 108.7 蛋白質: 33.4 脂肪: 25.8 熱量: 801.0	總熱量: 108.3 蛋白質: 33.3 脂肪: 13.8 熱量: 690.3	f 貝佳實業有限公司		

本菜單皆使用台灣國產豬肉

全面採用非基改、符合三章一Q食材(TAP產銷履歷.CAS台灣優良農產品.CAS台灣有機農產品.QR-Code生產追溯)

◆標示為使用有機食材



標示為油炸菜色

飯菜量如有任何問題，請找貝佳服務人員，謝謝您！



曉明女中 110年 1101-1130貝佳實業有限公司 高國一午餐素食菜單及食材明細

11月1日			11月2日			11月3日			11月4日			11月5日		
主餐	胚米飯(蒸)	白米、胚芽	燕麥飯(蒸)	白米、燕麥	貝佳炒飯(煮)	白米、玉米、紅蘿蔔、青豆仁	小米飯(蒸)	白米、小米	高纖飯(蒸)	白米、燕麥、糙米				
主菜	蜜汁豆干(滷)	豆干、紅蘿蔔、豆輪	醬燒油腐(燒)	油豆腐、紅蘿蔔	鮮菇百頁(燒)	百頁、杏鮑菇、九層塔	茄汁豆包(燒)	豆包、紅蘿蔔	麻婆豆腐煲(煮)	板豆腐、紅蘿蔔、香菇、九層塔				
副菜1	奶香玉米(煮)	洋芋、玉米、紅蘿蔔、毛豆	鮮蒲燴菇菇(煮)	蒲瓜、鮮菇、紅蘿蔔	芝麻海帶結(滷)	海帶結、紅蘿蔔、芝麻	酸菜鳳梨木耳(炒)	木耳、酸菜、鳳梨	小瓜炒菇(炒)	小黃瓜、杏鮑菇、紅蘿蔔				
副菜2	豆苗素炒(炒)	豆苗、豆芽、紅蘿蔔	塔香茄子(煮)	茄子、九層塔	薑絲炒地瓜葉(炒)	薑絲、地瓜葉	玉米四色(炒)	玉米、毛豆、豆薯、紅蘿蔔	蒙古高麗菜(炒)	高麗菜、紅蘿蔔、木耳				
副菜3	枸杞南瓜(煮)	枸杞、南瓜	蒙古熱炒(炒)	豆芽菜、豆干、紅蘿蔔、木耳	花椰彩椒(炒)	花椰、香菇、彩椒	玉筍四季豆(炒)	四季豆、玉米筍、香菇、紅蘿蔔	芝麻炒牛蒡(炒)	牛蒡、芝麻				
副菜4	梅干燒蘿蔔(燒)	白蘿蔔、紅蘿蔔、梅干	*紅絲金絲丸(炸)	南瓜、芋頭、紅蘿蔔、九層塔	法式丹麥(烤)	冷凍雞團(本廠自行製備)	蜜汁芋頭(煮)	芋頭、白芝麻	香烤地瓜(烤)	地瓜				
青菜	季節時蔬(川燙)	季節青菜	有機蔬菜(川燙)	有機蔬菜	季節時蔬(川燙)	季節青菜	季節時蔬(川燙)	季節青菜	有機蔬菜(川燙)	有機蔬菜				
湯品	薑絲紫菜湯(煮)	紫菜、薑絲	鮮筍湯(煮)	竹筍、紅蘿蔔	紅豆芋圓湯(煮)	紅豆、芋圓	日式味噌湯(煮)	豆腐、味噌、海芽	立冬養生湯(煮)	冬瓜、皮絲、紅蘿蔔				
晚餐分組														
11月8日			11月9日			11月10日			11月11日			11月12日		
主餐	胚米飯(蒸)	白米、胚芽	燕麥飯(蒸)	白米、燕麥	家常炒麵(煮)	雞條、紅蘿蔔、香菇	小米飯(蒸)	白米、小米	高纖飯(蒸)	白米、燕麥、糙米				
主菜	五香黑干(燒)	黑豆干	梅香燒豆輪(煮)	梅干、豆輪、紅蘿蔔	青龍炒豆干(炒)	豆干、青龍椒	沙茶百頁(煮)	百頁、紅蘿蔔	花瓜油腐(滷)	油豆腐、花瓜				
副菜1	鮮瓜什錦(煮)	鮮瓜、金針菇、紅蘿蔔、杏鮑菇、木耳	太祖白菜滷(煮)	大白菜、紅蘿蔔、筍絲	枸杞龍鬚菜(炒)	枸杞、龍鬚菜	咖哩洋芋(煮)	洋芋、紅蘿蔔、青豆仁	鮮蔬粉絲煲(炒)	高麗菜、粉絲、紅蘿蔔、香菇				
副菜2	番茄金針(煮)	番茄、金針、高麗菜	混炒四季(炒)	四季豆、豆干、紅蘿蔔	芹香拌茄子(燒)	茄子、芹菜	鮮燴白花(炒)	白花椰、紅蘿蔔、木耳	雪裡紅炒毛豆(炒)	雪裡紅、毛豆				
副菜3	堅果花椰(炒)	花椰、紅蘿蔔、堅果	椒鹽香菇(炒)	香菇	豆皮鮮蔬(炒)	豆芽菜、高麗菜、紅蘿蔔、豆皮	台北蘿蔔燒(煮)	白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結	豆豉苦瓜(滷)	苦瓜、豆豉				
副菜4	*黃金地瓜片(炸)	地瓜片	雙色山藥(煮)	山藥、玉米筍、胡椒	西式烤點(烤)	冷凍雞團(本廠自行製備)	芹香海根(炒)	海帶根、芹菜、紅蘿蔔	鮮瓜素腰花(炒)	小黃瓜、紅蘿蔔、茼蒿				
青菜	季節時蔬(川燙)	季節青菜	有機蔬菜(川燙)	有機蔬菜	季節時蔬(川燙)	季節青菜	季節時蔬(川燙)	季節青菜	有機蔬菜(川燙)	有機蔬菜				
湯品	薑絲大黃瓜湯(煮)	黃瓜、紅蘿蔔	鮮味蘿蔔湯(煮)	白蘿蔔、紅蘿蔔	綠豆粉圓湯(煮)	綠豆、粉圓	酸菜竹筍湯(煮)	酸菜、竹筍	芹香海芽湯(煮)	紫菜、芹菜				
晚餐分組														
11月15日			11月16日			11月17日			11月18日			11月19日		
主餐	胚米飯(蒸)	白米、胚芽	燕麥飯(蒸)	白米、燕麥	什錦素炒飯(炒)	白米、玉米、紅蘿蔔、青豆仁、香菇	小米飯(蒸)	白米、小米	高纖飯(蒸)	白米、燕麥、糙米				
主菜	芝香豆干(滷)	豆干、芝麻	鼓香油豆腐(燒)	豆豉、油腐	五香黑干(滷)	黑豆干	彩椒茄汁豆包(煮)	豆包、甜椒	咖哩燒百頁(燒)	馬鈴薯、百頁、紅蘿蔔、香菇				
副菜1	銀芽三絲(煮)	豆芽菜、紅蘿蔔、豆皮、木耳	堅果花椰菜(炒)	青花菜、白花菜、紅蘿蔔、堅果	三杯杏鮑菇(燒)	杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔	梅干燒冬瓜(燒)	梅干菜、冬瓜	元氣蒸蛋(蒸)	液蛋、紅蘿蔔、香菇				
副菜2	南洋咖哩(煮)	洋芋、紅蘿蔔、青豆仁	皇帝豆炒菇(炒)	皇帝豆、木耳、紅蘿蔔	金菇季豆(炒)	四季豆、紅蘿蔔、金針菇	毛豆炒雪裡紅(炒)	雪裡紅、辣椒、毛豆、豆干	螞蟥上樹(炒)	冬粉、木耳、豆芽、紅蘿蔔				
副菜3	薑絲地瓜葉(炒)	地瓜葉、薑絲	糖醋腰果(煮)	豆干、腰果、紅蘿蔔	酸菜鳳梨木耳(炒)	木耳、酸菜、鳳梨	青炒高麗(炒)	高麗菜、木耳、紅蘿蔔	醬燒海帶(滷)	海帶、薑絲				
副菜4	*玉米可樂餅(炸)	玉米可樂餅	薑絲南瓜(蒸)	薑絲、南瓜	蒲式奶酥(烤)	冷凍雞團(本廠自行製備)	冰烤地瓜(烤)	地瓜	塔香茄子(燒)	茄子、九層塔				
青菜	季節時蔬(川燙)	季節青菜	有機蔬菜(川燙)	有機蔬菜	季節時蔬(川燙)	季節青菜	季節時蔬(川燙)	季節青菜	有機蔬菜(川燙)	有機蔬菜				
湯品	土瓶蒸湯(煮)	白蘿蔔、金針菇	冬瓜素湯(煮)	冬瓜、紅蘿蔔	波霸奶茶(煮)	珍珠、奶粉	日式味噌湯(煮)	豆腐、味噌、海芽	鮮筍湯(煮)	竹筍、紅蘿蔔				
晚餐分組														
11月22日			11月23日			11月24日			11月25日			11月26日		
主餐	胚米飯(蒸)	白米、胚芽	燕麥飯(蒸)	白米、燕麥	義大利麵	雞條、玉米、紅蘿蔔、香菇	小米飯(蒸)	白米、小米	高纖飯(蒸)	白米、燕麥、糙米				
主菜	青龍炒豆干(炒)	豆干、青龍椒	薑燒豆包(燒)	豆包、紅蘿蔔、薑絲	傳香滷味(滷)	白蘿蔔、豆干、紅蘿蔔、玉米	香滷油腐(燒)	油豆腐	四季千片(炒)	四季豆、豆干片、紅蘿蔔				
副菜1	豆豉苦瓜(滷)	苦瓜、豆豉	佛跳牆(煮)	大白菜、竹筍、紅蘿蔔、木耳	豆豉龍鬚菜(炒)	豆豉、龍鬚菜	素炒高麗(炒)	高麗菜、香菇、紅蘿蔔	阿婆鐵蛋(滷)	白煮蛋、紅蘿蔔、豆輪				
副菜2	堅果四色(燴)	玉米粒、紅蘿蔔、堅果、洋芋、豆薯	塔香海茸(炒)	海茸、九層塔	三杯山藥(炒)	山藥、紅蘿蔔、九層塔、紅棗	黃瓜鮮燴(煮)	黃瓜、秀珍菇、金針菇、紅蘿蔔	針菇蒲瓜(煮)	蒲瓜、金針菇、紅蘿蔔				
副菜3	三色炒豆芽(炒)	豆芽菜、紅蘿蔔、木耳	麻油枸杞菜豆(炒)	菜豆、香菇、枸杞	小瓜玉筍(煮)	小瓜、香菇、玉米筍	堅果彩繪雙花(炒)	青花菜、白花菜、紅蘿蔔、堅果	醬燒茄子(燒)	茄子、九層塔				
副菜4	菜脯炒蛋(炒)	液蛋、菜脯、紅蘿蔔	芝香牛蒡(炒)	牛蒡、芝麻	義式千層派(烤)	冷凍雞團(本廠自行製備)	*塔香金絲丸(炸)	南瓜、芋頭、紅k、層塔	薑絲南瓜(蒸)	薑絲、南瓜				
青菜	季節時蔬(川燙)	季節青菜	有機蔬菜(川燙)	有機蔬菜	季節時蔬(川燙)	季節青菜	季節時蔬(川燙)	季節青菜	季節時蔬(川燙)	季節青菜				
湯品	營養菇菇湯(煮)	金針菇、紫菜	枸杞冬瓜湯(煮)	冬瓜、枸杞	芋頭西米露(煮)	珍珠、奶粉	四神湯(煮)	馬鈴薯、紅蘿蔔、紅棗	香菇鮮筍湯(煮)	竹筍、香菇、紅蘿蔔				
晚餐分組														
11月29日			11月30日			12月1日			12月2日			12月3日		
主餐	胚米飯(蒸)	白米、胚芽	胚米飯(蒸)	白米、胚芽										
主菜	芝麻印干(滷)	豆干、芝麻	鮮蔬百頁(炒)	四季豆、百頁										
副菜1	紫玉白菜滷(煮)	大白菜、芋頭、紅蘿蔔	咖哩洋芋(煮)	馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁、香菇										
副菜2	紅燒冬瓜(燒)	冬瓜、薑絲	鮮菇高麗菜(炒)	高麗菜、香菇、紅蘿蔔										
副菜3	薑絲海帶片(燒)	海帶片、薑絲	豆苗素炒(炒)	豆苗、豆芽、紅蘿蔔										
副菜4	酸菜鳳梨木耳(炒)	酸菜、木耳、鳳梨	四季雪白菇(炒)	四季豆、雪白菇、紅蘿蔔										
青菜	季節時蔬(川燙)	季節青菜	季節時蔬(川燙)	季節青菜										
湯品	蘿蔔玉米湯(煮)	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米	元氣味噌湯(煮)	豆腐、味噌、海芽										
晚餐分組														

曉明女中【高、國二】

110年11月午餐【葷】菜單

日期	11月1日 (一)		11月2日 (二)		11月3日 (三)		11月4日 (四)		11月5日【蔬食日】	
主食	燕麥飯 (蒸)	白米、燕麥	香Q米飯 (蒸)	白米	中華炒麵 (炒)	麵條、豆芽菜、胡蘿蔔、豬肉	香Q米飯 (蒸)	白米	蕎麥飯 (蒸)	白米、蕎麥
主菜	泰式雞排 (燒)	雞排	嫩滷蹄膀 (滷)	豬腳、豬肺、筍干	轟炸雞腿排 (炸)	雞腿排	七味豬排 (烤)	里肌肉排	什錦烤魷 (煮)	烤魷、玉米筍、筍片、胡蘿蔔
副菜1	番茄滑蛋 (炒)	雞蛋、番茄	三色腐皮蝦捲 (烤)	蝦捲、彩椒	桂冠肉包 (蒸)	肉包	韓式年糕 (煮)	大白菜、年糕、絞肉	蔥花蛋 (炒)	雞蛋、蔥花、洋蔥
副菜2	和風咖哩 (煮)	馬鈴薯、胡蘿蔔、豆輪、洋蔥	奶焗花椰 (煮)	花椰菜、胡蘿蔔、黑輪	黑川高麗 (炒)	高麗菜、木耳、肉絲	柴香關東煮 (煮)	白蘿蔔、胡蘿蔔、油豆腐、魚卵捲、蝦球	鮮菇黃瓜 (煮)	黃瓜、鮮菇、胡蘿蔔
青菜	有機蔬菜 (川燙)	有機蔬菜	季節時蔬 (川燙)	季節青蔬	季節時蔬 (川燙)	季節青蔬	季節時蔬 (川燙)	季節青蔬	有機蔬菜 (川燙)	有機蔬菜
湯品	金菇筍絲湯 (煮)	金針菇、筍絲、胡蘿蔔	玉米蛋花湯 (煮)	玉米粒、雞蛋	QQ紅茶 (煮)	紅茶、脆圓	南瓜濃湯 (煮)	南瓜、雞蛋、洋蔥	玉米蘿蔔湯 (煮)	玉米塊、白蘿蔔
熱量分析	熱量：802.3 鹽類：107	蛋白質：31.7 脂 肪：27.5	熱量：834.6 鹽類：110.5	蛋白質：32.9 脂 肪：29	熱量：820 鹽類：110.5	蛋白質：31.5 脂 肪：28	熱量：813.5 鹽類：109.5	蛋白質：32 脂 肪：27.5	熱量：810.8 鹽類：113	蛋白質：31.2 脂 肪：26

日期	11月8日 (一)		11月9日 (二)		11月10日 (三)		11月11日 (四)		11月12日【蔬食日】	
主食	多穀飯 (蒸)	白米、多穀米	香Q米飯 (蒸)	白米	鹹豬肉炒飯 (炒)	白米、豬肉、洋蔥	香Q米飯 (蒸)	白米	燕麥飯 (蒸)	白米、燕麥
主菜	歐爸燒肉 (炒)	肉片、洋蔥、年糕	義式魚丁 (煮)	魚丁、洋蔥	呷滋豬排 (炸)	豬排	醬烤雞翅 (烤)	雞翅	醬滷蘭花干 (煮)	蘭花干、彩椒
副菜1	菜脯蛋 (炒)	雞蛋、菜脯	螞蟥上樹 (炒)	高麗菜、冬粉、絞肉	桂冠蝦仁燒賣 (蒸)	燒賣	台式打拋豬 (炒)	馬鈴薯、絞肉、洋蔥、番茄	洋蔥炒蛋 (炒)	雞蛋、洋蔥
副菜2	金菇燴炒 (炒)	金針菇、肉絲、胡蘿蔔、筍絲	白菜滷 (煮)	大白菜、胡蘿蔔、香菇、木耳、肉絲	客家干片 (炒)	豆干、肉絲、魷魚、芹菜	椒香百頁 (炒)	百頁豆腐、鷄母條	鮮菇綠花椰 (炒)	青花菜、鮮菇、胡蘿蔔
青菜	有機蔬菜 (川燙)	有機蔬菜	季節時蔬 (川燙)	季節青蔬	季節時蔬 (川燙)	季節青蔬	季節時蔬 (川燙)	季節青蔬	有機蔬菜 (川燙)	有機蔬菜
湯品	日式味噌湯 (煮)	豆腐、海帶芽	翡翠蛋花湯 (煮)	海菜、雞蛋	西米露奶茶 (煮)	奶茶、西谷米	鮮筍湯 (煮)	筍片	酸辣湯 (煮)	大白菜、雞蛋、木耳
熱量分析	熱量：807.2 鹽類：106.5	蛋白質：32.3 脂 肪：28	熱量：809.6 鹽類：107	蛋白質：32.4 脂 肪：28	熱量：821.5 鹽類：112.5	蛋白質：31 脂 肪：27.5	熱量：811.5 鹽類：109	蛋白質：32 脂 肪：27.5	熱量：799.2 鹽類：110.5	蛋白質：30.8 脂 肪：26

日期	11月15日 (一)		11月16日 (二)		11月17日 (三)		11月18日 (四)		11月19日【蔬食日】	
主食	糙米飯 (蒸)	白米、糙米	香Q米飯 (蒸)	白米	義式肉醬麵 (炒)	麵條、絞肉、番茄、洋蔥	香Q米飯 (蒸)	白米	多穀飯 (蒸)	白米、多穀米
主菜	蒲燒鯛 (蒸)	魚排	鐵板豬柳 (炒)	豬柳、洋蔥	塔香鹽酥雞 (炸)	雞丁	蜜汁燒肉 (燒)	豬肉、洋蔥	蠔油嫩豆腐 (煮)	油豆腐、彩椒
副菜1	蔥爆黑干 (炒)	黑干、百頁	玉米炒蛋 (炒)	雞蛋、玉米粒	蒜蓉水晶肉圓 (蒸)	肉圓	肉末豆腐 (煮)	豆腐、絞肉、胡蘿蔔	海苔蒸蛋 (蒸)	雞蛋、海苔
副菜2	麻油菇菇 (滷)	秀珍菇、杏鮑菇、肉絲、米血	塔香洋芋 (炒)	馬鈴薯、輪片	泡菜部隊鍋 (煮)	豆腐、貢丸、魚板條	鮮菇扒長豆 (炒)	長豆、鮮菇、胡蘿蔔	白菜什錦 (煮)	大白菜、鮮筍、豆皮、金針菇
青菜	有機蔬菜 (川燙)	有機蔬菜	季節時蔬 (川燙)	季節青蔬	季節時蔬 (川燙)	季節青蔬	季節時蔬 (川燙)	季節青蔬	有機蔬菜 (川燙)	有機蔬菜
湯品	紫菜蛋花湯 (煮)	海帶芽、雞蛋	冬瓜魚丸湯 (煮)	冬瓜、魚丸	檸檬愛玉 (煮)	愛玉凍	玉米濃湯 (煮)	玉米粒、洋蔥、雞蛋	芹香白玉湯 (煮)	白蘿蔔
熱量分析	熱量：814 鹽類：108	蛋白質：32.5 脂 肪：28	熱量：795.3 鹽類：108	蛋白質：31.2 脂 肪：26.5	熱量：830.7 鹽類：114	蛋白質：31.8 脂 肪：27.6	熱量：807.2 鹽類：106.5	蛋白質：32.3 脂 肪：28	熱量：797.1 鹽類：111	蛋白質：30.9 脂 肪：25.5

日期	11月22日 (一)		11月23日 (二)		11月24日 (三)		11月25日 (四)		11月26日【蔬食日】	
主食	紫米飯 (蒸)	白米、紫米	香Q米飯 (蒸)	白米	客家板條 (炒)	板條、絞肉、洋蔥、韭段	香Q米飯 (蒸)	白米	糙米飯 (蒸)	白米、糙米
主菜	醬燒咕咾肉 (煮)	豬肉、洋蔥	麻油雞 (煮)	雞丁、米血、杏鮑菇	無骨香雞排 (炸)	雞排	梅干燒肉 (煮)	豬腳、肉角、梅乾菜	阿婆滷蛋 (滷)	雞蛋
副菜1	番茄炒蛋 (炒)	雞蛋、番茄	柴香章魚燒 (煮)	章魚燒、豆芽菜、柴魚片	香蔥古拿棒 (烤)	香蔥古拿棒	小瓜咕咕雞 (炒)	雞丁、小黃瓜	南洋咖哩 (煮)	馬鈴薯、豆輪、洋蔥
副菜2	豆皮高麗 (炒)	高麗菜、豆皮、丸片、胡蘿蔔	快炒鹹豬肉 (炒)	洋蔥、彩椒、豬肉片	四川麻辣燙 (煮)	豆腐、魚丸、豬血、絞肉	蝦皮鮮筍 (炒)	鮮筍、蝦皮	雙片黃瓜 (煮)	黃瓜、胡蘿蔔、木耳
青菜	有機蔬菜 (川燙)	有機蔬菜	季節時蔬 (川燙)	季節青蔬	季節時蔬 (川燙)	季節青蔬	季節時蔬 (川燙)	季節青蔬	有機蔬菜 (川燙)	有機蔬菜
湯品	鮮菇肉絲湯 (煮)	肉絲、鮮菇	新竹貢丸湯 (煮)	白蘿蔔、貢丸	珍珠冬瓜茶 (煮)	冬瓜茶、粉圓	海芽蛋花湯 (煮)	海帶芽、雞蛋	青菜豆腐湯 (煮)	豆腐、大白菜
熱量分析	熱量：802.3 鹽類：107	蛋白質：31.7 脂 肪：27.5	熱量：814.3 鹽類：109	蛋白質：32.7 脂 肪：27.5	熱量：843.4 鹽類：112.5	蛋白質：33.1 脂 肪：29	熱量：805.5 鹽類：107	蛋白質：32.5 脂 肪：27.5	熱量：803.7 鹽類：110.5	蛋白質：30.8 脂 肪：26.5

日期	11月29日 (一)		11月30日 (二)		12月1日 (三)		12月2日 (四)		12月3日【蔬食日】	
主食	地瓜飯 (蒸)	白米、地瓜	香Q米飯 (蒸)	白米						
主菜	日式壽喜燒 (炒)	肉片、洋蔥	呷啦雞腿排 (炸)	雞腿排						
副菜1	蔥花玉米蛋 (炒)	蛋、玉米粒、蔥	將軍滷味 (滷)	豆干、米血、金針菇、水晶餃						
副菜2	花繪什錦 (炒)	花椰菜、黑輪、胡蘿蔔	佛跳牆 (煮)	大白菜、芋頭、鳥蛋、豬腳						
青菜	有機蔬菜 (川燙)	有機蔬菜	季節時蔬 (川燙)	季節青蔬						
湯品	暖心雞湯 (煮)	雞丁、杏鮑菇	蒜香肉羹湯 (煮)	肉羹、筍子						
熱量分析	熱量：791 鹽類：105	蛋白質：32.1 脂 肪：27	熱量：832.9 鹽類：117	蛋白質：31.6 脂 肪：26.5						

※皆使用台灣產豬肉 ※食材含豆製品或玉米者皆為非基因改



勝驥食品工廠有限公司

曉明女中高國三午餐菜單

服務專線:04-25685299

廠址:台中市大雅區中山北路3號



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
糙米飯 卡拉雞排 (炸) 毛豆干丁 雙色花椰 時令蔬菜 美式濃湯	白米飯 家鄉排骨 金針炒肉絲 咖哩百頁 ☆時令蔬菜 青木瓜排骨湯	中華炒麵 秘醬雞腿 咕咾豆腸 芝麻包 時令蔬菜 相思珍珠烤奶	白米飯 三杯雞 麻婆豆腐 上海炒年糕 ☆時令蔬菜 蕃茄蛋花湯	胚芽飯 鮮蔬炒蛋 什錦豆薯 紅燒油腐 ☆時令蔬菜 冬瓜秀菇湯	白米飯 洋蔥豬排 和風關東煮 香烤地瓜條 時令蔬菜 冬瓜山粉圓
11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
薏仁飯 窯香雞排 什錦蒲瓜 蔥爆干片 時令蔬菜 麵線糊	白米飯 照燒豬排 佛跳牆 香烤三色 ☆時令蔬菜 大瓜魚丸湯	黃金肉絲蛋拌飯 BBQ骨腿 冬瓜鵪蛋 春捲 時令蔬菜 QQ紅茶	白米飯 唐揚雞(炸) 香甜玉米 筍片鮮菇 ☆時令蔬菜 金針肉絲湯	小米飯 洋蔥炒蛋 黃瓜鮮燴 番茄燒腐 ☆時令蔬菜 蘿蔔味噌湯	日式什錦炒烏龍 鐵路豬排 白醬青花 塔香菇菇 時令蔬菜 燕麥奶茶
11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日
胚芽飯 泡菜燒肉 白玉鮮菇 京都豆腸 時令蔬菜 海帶黃芽湯	白米飯 日式菇菇燒雞 家常肉燥 枸杞冬瓜 ☆時令蔬菜 貢丸蛋花湯	黑胡椒鐵板麵 匈牙利雞翅 鮑菇青花 流沙奶皇包 時令蔬菜 波霸奶茶	白米飯 蔥燒大排 結頭炒肉絲 腐皮白菜滷 ☆時令蔬菜 冬瓜排骨湯	糙米飯 蔥香菜脯蛋 鐵板豆腐 鹽水蔬菜 ☆時令蔬菜 招牌炊粉湯	白米飯 客家福菜豬 麻辣燙 魚香季豆 時令蔬菜 綠豆甜湯
11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日
地瓜飯 塔香鴨丁 鮮炒豆薯 鍋燒凍腐 時令蔬菜 酸辣湯	白米飯 親子丼 奶焗洋芋 玉筍季豆 ☆時令蔬菜 味噌豆腐湯	茄汁燉飯 美式雞腿 (炸) 芹香黑輪 玉米奶酥 時令蔬菜 綠豆米苔目	白米飯 蒜香豬排 南瓜燒肉 韭香甜條 ☆時令蔬菜 結頭排骨湯	薏仁飯 三色蒸蛋 家常豆腐 快炒大瓜 ☆時令蔬菜 榨菜粉絲湯	榨醬麵 菲力雞排 石板烤肉 珍珠丸 時令蔬菜 紅豆粉粿
11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	
胚芽飯 辣子雞丁 毛豆炒蛋 紅顏青花 時令蔬菜 洋芋濃湯	白米飯 咖哩豬肉 筍絲燴炒 小瓜玉米 ☆時令蔬菜 肉骨茶湯				

◎表油炸☆表有機蔬菜 每周三次以上深綠色蔬菜

本廠一律使用台灣豬肉