

東大附特 109 年 10 月份菜單

日期	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
星期	一	二	三	四	五
早餐		水煎包	燒肉吐司	肉包	
		奶皇包	奶茶	高麗菜包	
		麥茶		紅茶	
午餐	白飯	糙米飯	什錦炒飯	白飯	
	南洋咖哩雞	海南雞腿		醬燒肉丁	
	洋蔥炒蛋	炒三絲	韭菜盒	玉米三色	
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	
	冬瓜排骨湯	白菜肉羹湯	珍珠紅茶湯	絲瓜蛋花湯	
				水果	
晚餐	白飯	白飯	白飯		
	味噌絞肉	枸杞紅棗雞	蒸肉餅		
	玉米肉末	日式蒸蛋	雲爾冬瓜		
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬		
	肉羹湯	鮮筍湯	南瓜濃湯		
營養分析					
醣類 (g)	310	305	315	230	
脂質 (g)	55	55	50	50	
蛋白質 (g)	100	110	110	95	
熱量 (kcal)	2025	2045	2050	1650	

東大附特 109 年 10 月份菜單

日期	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
星期	一	二	三	四	五
早餐		肉圓	鍋貼	鮪魚三明治	廣東粥
		芋泥包	奶茶	紅茶	黑糖小饅頭
		綠茶			豆漿
午餐	白飯	糙米飯	什錦炒麵	白飯	糙米飯
	木鬚燒豚肉	麻油雞		蜜汁燒肉	滷大排
	金沙南瓜	白菜滷	花枝卷	刈薯炒蛋	四色醃醬
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬
	關東煮	大瓜魚丸湯	羅宋湯	精力蔬菜湯	日式味噌湯
					水果
晚餐	白飯	白飯	白飯	白飯	
	番茄絞肉	沙嗲肉片	紅糟雞丁	蒸肉餅	
	燴鮮菇	豆干四色	彩椒肉片	四色醃醬	
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	
	冬菜湯	大滷羹	鳳梨苦瓜	絲瓜湯	
營養分析					
醣類 (g)	310	315	320	320	220
脂質 (g)	55	55	55	60	50
蛋白質 (g)	110	100	105	95	105
熱量 (kcal)	2065	2045	2085	2080	1650

東大附特 109 年 10 月份菜單

日期	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
星期	一	二	三	四	五
早餐		燒肉吐司	肉包	小籠湯包	麵線糊
		豆漿	高麗菜包	阿華田	肉包
			奶茶		紅茶
午餐	白飯	糙米飯	黑胡椒豬柳燴飯	白飯	糙米飯
	回鍋肉	宮保雞丁		洋蔥肉片	日式洋蔥肉
	魚香茄子	紅燒獅子頭	蛋黃芋丸	大瓜燴魚丸	玉米炒蛋
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬
	馬鈴薯濃湯	榨菜肉絲湯	紅豆地瓜湯	連鍋湯	胡瓜排骨湯
					水果
晚餐	白飯	白飯	白飯	白飯	
	冬瓜蒸肉餅	蒸肉餅	麻婆豆腐	豆瓣肉丁	
	西芹花枝丸	塔香炒蛋	鮮菇肉片	炒三絲	
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	
	南瓜排骨湯	味噌豆腐湯	大頭菜湯	東瓜排骨湯	
營養分析					
醣類 (g)	310	105	305	305	220
脂質 (g)	55	25	55	55	50
蛋白質 (g)	100	60	110	110	105
熱量 (kcal)	2025	835	2045	2045	1650

東大附特 109 年 10 月份菜單

日期	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
星期	一	二	三	四	五
早餐		鍋貼	鮪魚三明治	水餃	義大利肉醬麵
		高麗菜包	奶茶	肉包	芋泥包
		麥茶		紅茶	
午餐	白飯	糙米飯	肉羹湯麵	白飯	糙米飯
	鮮菇燒肉	三杯雞		南瓜燴雞丁	沙茶肉片
	三色燴蛋	大瓜肉絲	奶皇包	咖哩洋芋	螞蟻上樹
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬
	鹹菜鴨湯	蘿蔔排骨湯	紅豆薏仁湯	海芽蛋花湯	白菜鮮菇湯
					水果
晚餐	白飯	白飯	白飯	白飯	
	咕咾肉	蔥燒雞丁	梅干肉丁	咖哩雞	
	炒海帶絲	三色蛋	開陽胡瓜	魚香茄子	
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	
	味噌蘭花干湯	魚丸湯	味噌油腐湯	榨菜肉絲湯	
營養分析					
醣類 (g)	300	320	310	310	220
脂質 (g)	55	50	50	55	50
蛋白質 (g)	100	110	110	110	105
熱量 (kcal)	1985	2070	2030	2065	1650