

東大附特 109 年 11 月份菜單

日期	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
星期	一	二	三	四	五
早餐		燒肉吐司	小籠湯包	火腿炒蛋	廣東粥
		豆漿	奶茶	吐司	黑糖小饅頭
				米漿	阿華田
午餐	白飯	糙米飯	咖哩炒飯	白飯	糙米飯
	三杯雞	紅燒肉丁		塔香魚丁	瓜仔肉燥
	豆薯肉絲	三色蒸蛋	馬拉糕	客家小炒	大瓜燴鮮菇
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬
	玉菜大骨湯	茶壺湯	冬瓜山粉圓	玉米蛋花湯	白菜羹
					水果
晚餐	白飯	白飯	白飯	白飯	
	蒸肉餅	鹹酥炸魚丁	番茄燉肉	日式壽喜燒	
	四色醃醬	紅燒獅子頭	炒什錦	五更豆干	
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	
	絲瓜湯	海芽蛋花湯	鮮蔬湯	山藥薏仁湯	
營 養 分 析					
醣類 (g)	225	305	315	230	220
脂質 (g)	55	55	50	50	55
蛋白質 (g)	105	110	105	95	105
熱量 (kcal)	1705	2045	2030	1650	1685

東大附特 109 年 11 月份菜單

日期	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
星期	一	二	三	四	五
早餐		鍋貼	鮪魚三明治	水餃	麵線糊
		高麗菜包	米漿	高麗菜包	肉包
		奶茶		阿華田	綠茶
午餐	白飯	糙米飯	楊州炒飯	白飯	糙米飯
	醬燒肉片	馬鈴薯燉肉		麻油雞	滷雞排
	南瓜燴蛋	玉米火腿	花枝排	油腐肉燥	什錦高麗
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬
	海結排骨湯	鮮菇雞湯	紅豆湯	大瓜魚丸湯	羅宋湯
					水果
晚餐	白飯	白飯	白飯	白飯	
	豆瓣肉丁	味噌絞肉	枸杞紅棗雞	蒸肉餅	
	炒三絲	大瓜什錦	日式蒸蛋	小魚炒蛋	
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	
	冬瓜排骨湯	肉羹湯	鮮筍湯	南瓜濃湯	
營 養 分 析					
醣類 (g)	225	315	320	320	225
脂質 (g)	50	55	55	60	60
蛋白質 (g)	105	100	95	95	105
熱量 (kcal)	1670	2045	2045	2080	1740

東大附特 109 年 11 月份菜單

日期	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日
星期	一	二	三	四	五
早餐		燒肉吐司	肉包	小籠湯包	義大利麵
		紅茶	高麗菜包	米漿	芋泥包
			奶茶		阿華田
午餐	白飯	糙米飯	鍋燒烏龍麵	白飯	糙米飯
	沙茶肉片	咋啦雞腿排		薑母鴨	照燒雞丁
	麻婆豆腐	什錦冬粉	芝麻包	刈薯炒蛋	炒三絲
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬
	番茄高麗菜湯	南瓜濃湯		當歸肉絲湯	榨菜肉絲湯
					水果
晚餐	白飯	白飯	白飯	白飯	
	咖哩雞	番茄絞肉	沙嗲肉片	紅糟雞丁	
	魚香茄子	洋蔥培根	豆干四色	莧菜小魚	
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	
	榨菜肉絲湯	冬菜湯	大滷羹	鳳梨苦瓜湯	
營 養 分 析					
醣類 (g)	225	305	305	305	215
脂質 (g)	55	55	55	55	60
蛋白質 (g)	105	110	110	110	105
熱量 (kcal)	1705	2045	2045	2045	1700

東大附特 109 年 11 月份菜單

日期	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日
星期	一	二	三	四	五
早餐		果醬吐司	肉圓	鍋貼	咋啦雞腿堡
		豆漿	紅豆包	高麗菜包	米漿
			紅茶	奶茶	
午餐	白飯	糙米飯	什錦炒麵	白飯	糙米飯
	打拋豬肉	蔥油雞		滷雞翅	洋蔥肉片
	紅蔘炒蛋	大瓜燴雙片	香酥花枝丸	咖哩洋芋	紅蘿蔔肉絲
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬
	關東煮	白菜肉絲	紅豆薏仁湯	金針菇肉絲湯	南瓜濃湯
					水果
晚餐	白飯	白飯	白飯	白飯	
	日式壽喜燒	冬瓜蒸肉餅	蒸肉餅	麻婆豆腐	
	五更豆干	彩椒肉絲	塔香炒蛋	鮮菇肉片	
	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	美味時蔬	
	山藥薏仁湯	南瓜排骨湯	味噌豆腐湯	大頭菜湯	
營 養 分 析					
醣類 (g)	200	305	315	315	205
脂質 (g)	60	55	50	45	55
蛋白質 (g)	105	110	110	110	105
熱量 (kcal)	1640	2045	2050	2015	1625

東大附特 109 年 11 月份菜單

日期	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日
星期	一	二	三	四	五
早餐					
午餐	白飯				
	芝麻燒肉				
	青椒肉絲				
	美味時蔬				
	玉米肉羹湯				
晚餐	白飯				
	蒸肉餅				
	小魚炒蛋				
	美味時蔬				
	南瓜濃湯				
營 養 分 析					
醣類 (g)	200				
脂質 (g)	55				
蛋白質 (g)	105				
熱量 (kcal)	1605				