

日期	星期	主食	副食		湯	水果/ 乳品	熱量 (大卡)	全穀 雜糧類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	鈣含量 (毫克)
11/2	一	白飯	三寶肉燥	黃瓜鮮燴	青菜/鮮奶	鮮奶	809	5.5	2.6	2.0	2.3		0.5	367
11/3	二	白飯	東坡燒肉	珍珠三色	青菜/水果	水果	811	5.8	2.5	1.8	2.5	1.0		130
11/4	三	特餐	肉絲炒飯	照燒雞丁	青菜		782	6.0	2.7	1.7	2.6			103
11/5	四	白飯	鹽酥魚球	玉菜肉絲	青菜/水果	水果	846	5.5	3.0	2.0	2.8	1.0		103
11/6	五	白飯	三杯麵腸	香菇蒸蛋	雙色花椰		719	5.5	2.5	1.9	2.2			82
11/9	一	白飯	壽喜燒肉片	咖哩洋芋肉末	青菜/鮮奶	鮮奶	808	5.6	2.5	2.0	2.3		0.5	312
11/10	二	白飯	義式炸雞	洋蔥蝦仁炒蛋	青菜/水果	水果	937	6.2	3.5	1.8	3.0	1.0		131
11/11	三	特餐	肉燥乾麵	香滷豬排	青菜		737	5.5	2.7	2.0	2.2			147
11/12	四	白飯	蒜香樹子蒸魚	螞蟻上樹	青菜/水果	水果	825	6.0	2.7	1.9	2.1	1.0		142
11/13	五	白飯	鐵板油豆腐	木須炒蛋	玉筍鮮蔬		747	5.8	2.5	1.8	2.4			237
11/16	一	白飯	花瓜肉燥	鍋燒滷味	青菜/鮮奶	鮮奶	830	5.5	2.7	2.0	2.6		0.5	285
11/17	二	白飯	芝麻排骨	芹香海根	青菜/水果	水果	839	6.2	2.5	1.8	2.5	1.0		127
11/18	三	特餐	日式味噌拉麵	芋香雞丁	青菜		811	6.0	3.2	1.7	2.4			121
11/19	四	白飯	海鮮排	京醬肉絲	青菜/水果	水果	844	6.0	2.5	2.0	2.8	1.0		82
11/20	五	白飯	蜜汁小豆干	玉米蒸蛋	瓜脆綿綿		764	5.9	2.7	1.8	2.3			506
11/23	一	白飯	沙茶肉片	什錦凍豆腐	青菜/鮮奶	鮮奶	826	5.5	2.9	1.8	2.3		0.5	349
11/24	二	白飯	紅燒排骨	回鍋肉	青菜/水果	水果	800	5.4	2.9	2.0	2.1	1.0		301
11/25	三	特餐	客家板條	五香雞翅	青菜		733	5.3	2.6	1.8	2.7			148
11/26	四	白飯	黃金柳葉魚	白菜滷	青菜/水果	水果	872	6.3	2.6	2.0	2.8	1.0		334
11/27	五	白飯	海結麵圈	紅蘿蔔炒蛋	田園鮮蔬		749	5.9	2.5	1.8	2.3			164
11/30	一	白飯	義式燉肉	鮮菇花椰	青菜		761	5.8	2.5	2.0	2.6			114

台灣在地好食材教室—介紹「台東」特色食材

樹豆 - 舊名為「馬太鞍」，阿美族語為「樹豆」之意



- 料理俗稱「破布仔」、「樹子」
- 又稱：木豆、米豆、白樹豆
- 意涵：子孫綿延，生生不息
- 產地：台灣平地、山麓。
- 功效：清熱解毒、補中益氣
- 營養價值：富含蛋白質、維生素B群、纖維及多種礦物質等。

資料來源：行政院農業委員會/藥用植物/樹豆

柴魚片 - 高湯料理的靈魂



- 又稱木魚、柴魚片、乾鰹魚
- 由來：鰹魚乾的形狀顏色像木柴，才稱為木魚或柴魚。
- 製作：先將魚煮熟，烤乾後，
最
後刨成木屑般的柴魚片。
- 料理用途：涼拌或其高湯中增
加

資料來源：維基百科-鰹魚片