

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	毛豆雙丁	黃瓜鮮燴	青菜	時蔬	薑絲海芽湯	鮮奶	827	5.5	2.5	2.3	2.7	0.5	737	
11/3	二	白飯	西芹豆腸	珍珠三色	青菜	時蔬	酸辣湯	水果	831	5.8	2.6	2.1	2.6	1.0	177	
11/4	三	特餐	什錦油飯	香滷大黑干	青菜	時蔬	蘿蔔蔬菜丸湯		791	6.0	2.6	2.0	2.8		313	
11/5	四	白飯	照燒油腐	玉菜哈姆	青菜	時蔬	美味鮮菇湯	水果	816	5.5	2.5	2.3	2.8	1.0	284	
11/6	五	白飯	三杯麵腸	香菇蒸蛋	雙色花椰	時蔬	綠豆薏仁湯		747	5.5	2.6	2.0	2.6		134	
11/9	一	白飯	咖哩雙寶	腐皮白菜	青菜	時蔬	薑絲海結湯	鮮奶	831	5.6	2.5	2.2	2.7	0.5	396	
11/10	二	白飯	東坡豆腐	蔬菜天婦羅	青菜	時蔬	玉米濃湯	水果	875	6.2	2.7	1.9	2.9	1.0	276	
11/11	三	特餐	素肉燥乾麵	彩椒烤麩	青菜	時蔬	雙色蘿蔔湯		757	5.5	2.6	2.4	2.6		211	
11/12	四	白飯	西湖素魚	螞蟻上樹	青菜	時蔬	味噌湯	水果	833	6.0	2.5	2.1	2.5	1.0	218	
11/13	五	白飯	鐵板油腐	木須炒蛋	玉筍鮮蔬	時蔬	綜合燒仙草		767	5.8	2.5	1.9	2.8		291	
11/16	一	白飯	花瓜麵圈	蘿蔔燒油豆腐	青菜	時蔬	芹香黃瓜湯	鮮奶	859	5.5	2.9	2.4	2.7	0.5	404	
11/17	二	白飯	老皮嫩肉	芹香海根	青菜	時蔬	什錦寬粉湯	水果	882	6.2	2.7	2.2	2.9	1.0	323	
11/18	三	特餐	日式味噌拉麵	芋頭燒百頁	青菜	時蔬	豆沙包		791	6.0	2.6	2.0	2.8		180	
11/19	四	白飯	煙燻素茶鵝	京醬干片	青菜	時蔬	蒲瓜紅蘿蔔湯	水果	867	6.0	2.7	2.5	2.7	1.0	570	
11/20	五	白飯	蜜汁小豆干	玉米蒸蛋	瓜瓠綿綿	時蔬	紅豆紫米湯		785	5.9	2.6	2.2	2.7		578	
11/23	一	白飯	香菇麵筋	什錦凍豆腐	青菜	時蔬	金草蛋花湯	鮮奶	849	5.5	2.8	2.3	2.7	0.5	406	
11/24	二	白飯	紅燒豆腐	回鍋干片	青菜	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	816	5.4	2.7	2.5	2.5	1.0	606	
11/25	三	特餐	客家板條	五香豆包	青菜	時蔬	玉米大骨湯		699	5.3	2.1	2.0	2.6		222	
11/26	四	白飯	素香雞排	白菜滷	青菜	時蔬	牛蒡素羊湯	水果	870	6.3	2.5	2.4	2.7	1.0	174	
11/27	五	白飯	海結麵圈	紅蘿蔔炒蛋	田園鮮蔬	時蔬	地瓜芋圓湯		783	5.9	2.7	2.0	2.6		218	
11/30	一	白飯	義式素雞丁	鮮菇花椰	青菜	時蔬	南瓜濃湯		782	5.8	2.5	2.5	2.8		230	

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鮮美。

資料來源：維基百科-鰹魚片