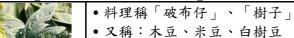
日期	星期	主食	副食				湯	水果/ 乳品	熱量 (大卡)	全穀 雜糧類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類 (份)	鈣含量 (毫克)
11/2	1	白飯	毛豆雙丁	黄瓜鮮燴	青菜	時蔬	薑絲海芽湯	鮮奶	827	5.5	2.5	2.3	2.7		0.5	737
11/3	=	白飯	西芹豆腸	珍珠三色	青菜	時蔬	酸辣湯	水果	831	5.8	2.6	2.1	2.6	1.0		177
11/4	Ξ	特餐	什錦油飯	香滷大黑干	青菜	時蔬	蘿蔔蔬菜丸湯		791	6.0	2.6	2.0	2.8			313
11/5	四	白飯	照燒油腐	玉菜哈姆	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	-	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	_	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	=	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	_	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	_	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	Ξ	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	瓜瓞綿綿	時蔬	紅豆紫米湯		785	5.9	2.6	2.2	2.7			578
11/23	-	白飯	香菇麵筋	什錦凍豆腐	青菜	時蔬	金茸蛋花湯	鮮奶	849	5.5	2.8	2.3	2.7		0.5	406
11/24	_	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	Ξ	特餐	客家粄條	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	_	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



- 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。



## 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:行政院農業委員會/藥用植物/樹豆

資料來源:維基百科-鰹魚片