

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	薑絲海芽湯		659	4.5	2.6	1.8	2.3		167	
11/3	二	糙米飯	東坡燒肉	珍珠三色	青菜	酸辣湯	水果	799	5.8	2.4	1.6	2.5	1.0	130	
11/4	三	特餐	土豆油飯	照燒雞丁	青菜	蘿蔔魚丸湯	鮮奶	817	5.5	2.7	1.5	2.6	0.5	303	
11/5	四	白飯	鹽酥魚球	玉菜肉絲	青菜	美味鮮菇湯	水果	771	4.5	3.0	1.8	2.8	1.0	103	
11/6	五	五穀飯	三杯麵腸	香菇蒸蛋	雙色花椰	綠豆薏仁湯		666	5.2	2.2	1.5	2.2		82	
11/9	一	白飯	壽喜燒肉片	咖哩洋芋肉末	青菜	海結排骨湯		668	5.1	2.2	1.7	2.3		112	
11/10	二	糙米飯	義式炸雞	洋蔥蝦仁炒蛋	青菜	玉米濃湯	水果	885	5.6	3.5	1.4	3.0	1.0	131	
11/11	三	特餐	肉燥乾麵	香滷豬排	青菜	雙色蘿蔔湯	豆漿	687	4.5	3.0	1.9	2.2		147	
11/12	四	芝麻飯	蒜香樹子蒸魚	螞蟻上樹	青菜	大醬湯	水果	782	5.5	2.7	1.6	2.1	1.0	142	
11/13	五	白飯	鐵板油腐	木須炒蛋	玉筍鮮蔬	綜合燒仙草		693	5.6	2.1	1.4	2.4		237	
11/16	一	白飯	花瓜肉燥	鍋燒滷味	青菜	黃瓜排骨湯		682	4.5	2.7	1.9	2.6		85	
11/17	二	糙米飯	芝麻排骨	芹香海根	青菜	什錦寬粉湯	水果	722	5.2	1.9	1.7	2.5	1.0	127	
11/18	三	特餐	日式味噌拉麵	芋香雞丁	青菜	肉包	優酪乳	806	5.0	3.2	1.3	2.4	0.5	321	
11/19	四	紫米飯	海鮮排	京醬肉絲	青菜	蒲瓜排骨湯	水果	791	6.0	1.8	2.0	2.8	1.0	82	
11/20	五	白飯	蜜汁小豆干	玉米蒸蛋	瓜瓠綿綿	紅豆紫米湯		735	5.7	2.7	1.2	2.3		506	
11/23	一	白飯	沙茶肉片	什錦凍豆腐	青菜	金茸蛋花湯		681	4.5	2.9	1.8	2.3		149	
11/24	二	糙米飯	紅燒排骨	回鍋肉	青菜	薑絲冬瓜湯	水果	765	4.9	2.9	2.0	2.1	1.0	301	
11/25	三	特餐	客家版條	五香雞翅	青菜	玉米大骨湯	鮮奶	690	4.3	2.1	1.4	2.7	0.5	348	
11/26	四	五穀飯	黃金柳葉魚	白菜滷	青菜	香菇雞湯	水果	762	5.3	2.1	1.9	2.8	1.0	334	
11/27	五	白飯	海結麵圈	紅蘿蔔炒蛋	田園鮮蔬	地瓜芋圓湯		727	5.8	2.4	1.5	2.3		164	
11/30	一	白飯	義式燉肉	鮮菇花椰	青菜	南瓜濃湯		709	5.6	2.0	2.0	2.6		114	

台灣在地好食材教室一介紹『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