

日期	星期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
12/16	五	芝麻飯	地瓜燒麵腸 燒:地瓜Q.麵腸	玉米四喜 炒:玉米S.紅椒Q.洋芋Q.毛豆T	辣醬蘿蔔糕 燒:香菜.蘿蔔糕	餘香茄子 炒:茄子Q.乾香菇	滷大根燒 滷:白蘿蔔Q	有機蔬菜 豆薯鮮菇湯 豆薯Q.鴻喜菇Q		5.3	2.2	2.2	2.1	686
12/19	一	小米飯	暖呼呼麻油腰花 炒:素腰花.高麗菜Q	京醬干丁 燒:豆干.素絞肉S.三色豆S	紅棗銀耳 煮:紅棗.乾白木耳	西芹紫米糕 燒:西芹Q.紫米糕	苦瓜封 蒸:苦瓜Q.豆腐.三色S	履歷蔬菜 薑絲海帶湯 海帶.金針菇Q.薑絲		5.3	2.3	2.1	2.2	695
12/20	二	香Q白米飯	糖醋蘭花干 燒:西芹Q.蘭花干	糯米椒炒干片 炒:糯米椒Q.豆干	脆炒花椰菜 炒:番茄Q.花椰菜S	蜜燒芋頭 燒:芋頭Q	栗燒油泡 燒:栗子.小油泡	有機蔬菜 紅豆湯圓 紅豆T.湯圓		5.4	2.3	2.2	2.3	704
12/22	四	香Q白米飯	當歸素肚 滷:素肚.紅蘿蔔Q	豆腐番茄 燴:豆腐.番茄Q	清炒竹筍 炒:脆筍.紅蘿蔔Q	雪裡針菇 炒:雪裡紅.金針菇Q	香菇麵筋 燒:乾香菇.麵筋	有機蔬菜 酸菜杏鮑菇湯 酸菜.杏鮑菇Q		5.3	2.3	2.3	2.1	696
12/23	五	燕麥飯	腰果方干 炸:腰果.豆干	洋芋燒杏菇 燒:杏鮑菇Q.洋芋Q	番茄高麗菜 炒:高麗菜Q.番茄Q	海帶切片 滷:海帶.香菜	毛豆炒玉米 炒:毛豆T.玉米Q	有機蔬菜 紅麵線湯 紅麵線.脆筍.紅絲Q.木耳Q		5.4	2.3	2.2	2.2	705
12/26	一	香Q白米飯	三杯烤麩 燒:九層塔.烤麩	鐵板油豆腐 燒:油豆腐.木耳Q.敏豆T	敏豆炒香菇 炒:敏豆T.香菇Q	紅絲滑豆皮 炒:紅蘿蔔Q.豆皮	薑絲地瓜葉 炒:薑絲.地瓜葉Q	履歷蔬菜 蔬菜鮮菇湯 香菇Q.金針菇Q.脆筍.紅蘿蔔Q		5.3	2.4	2.1	2.3	707
12/27	二	紅藜麥飯	南瓜豆腐褒 燒:南瓜Q.板豆腐	豆豉龍鬚菜 炒:豆豉.龍鬚菜Q	大瓜百燴 燴:大瓜Q.茼蒿.木耳Q.紅蘿蔔Q	辣炒脆脯 炒:碎脯	醬燒茄子 燒:茄子Q	有機蔬菜 蘿蔔湯 蘿蔔Q.芹菜Q		5.3	2.3	2.1	2.2	695
12/29	四	香Q白米飯	花生豆包 滷:花生.豆包	碎瓜干丁 滷:碎瓜.豆干	蔬菜寬粉 炒:冬粉.高麗Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	芹香素腰花 燒:芹菜Q.茼蒿	佛手瓜炒香菇 炒:佛手瓜Q.香菇Q	有機蔬菜 黑糖燕麥飲 黑糖.燕麥		5.4	2.3	2.2	2.1	695
12/30	五	紫米飯	滷味素雞片 滷:素雞片.香菜.辣椒	滷豆腐丸 滷:豆腐.三色豆S	冬瓜麵筋 煮:冬瓜Q.麵筋	海帶三絲 炒:海帶.豆干絲.紅蘿蔔Q	炸地瓜片 炸:地瓜Q	有機蔬菜 金針湯 乾金針.金針菇Q		5.3	2.3	2.2	2.2	698
準備迎接2023年！														
1/03	二	小米飯	雪蓮子燒蘭花干 燒:雪蓮子.蘭花干	薑絲芥菜仁 炒:枸杞.芥菜仁Q.美白菇Q	茄汁天婦羅 燒:天婦羅.黑白芝麻	紅絲滑豆皮 炒:毛豆T.豆皮.紅蘿蔔Q	醬燒海帶 燒:海帶	有機蔬菜 紅豆烤奶 紅豆T.奶粉		5.3	2.3	2.2	2.1	693
1/05	四	香Q白米飯	芝麻蜜燒黑干 燒:黑豆干.腰果	咖哩南瓜 燒:南瓜Q.馬鈴薯Q.毛豆T	餘香茄子 燒:茄子Q.香菇Q	彩蔬醃豆 炒:醃豆Q.彩椒Q.豆薯Q	大根燒 燒:白蘿蔔Q	有機蔬菜 番茄豆腐湯 番茄Q.豆腐		5.4	2.4	2.2	2.3	717
1/06	五	糙米飯	當歸豆包 滷:豆包.枸杞.當歸	玉米彩丁 蒸:玉米Q.紅蘿蔔Q.毛豆T.洋芋Q	沙茶海根干片 炒:豆干.海帶根.紅蘿蔔Q.白芝麻	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q.杏鮑菇Q.茼蒿	和風秋葵 燒:秋葵Q	有機蔬菜 竹筍鮮菇湯 筍.香菇Q		5.3	2.3	2.4	2.2	703
1/07	六	香Q白米飯	東坡豆腐 燒:木耳Q.筍.板豆腐.香菇Q	枸杞絲瓜麵線 煮:枸杞.絲瓜Q.麵線	雙蘿滷豆腸 滷:豆腸.蘿蔔Q	芋香白菜 煮:白菜Q.芋頭Q.紅蘿蔔Q	大溪黑干 燒:大溪黑干.白芝麻	有機蔬菜 黃豆芽湯 黃豆芽Q.紅蘿蔔Q.豆皮		5.3	2.2	2.3	2.2	693
1/09	一	蕎麥飯	海帶燒油豆腐 燒:油豆腐.海帶.花生	海茸鮮菇 炒:海茸.美白菇Q.鴻喜菇Q	彩蔬花椰菜 炒:彩椒Q.花椰菜S	玉米彩丁 炒:玉米Q.芋頭Q.紅蘿蔔Q.毛豆T.木耳Q	客家筍筍 燒:筍筍	履歷蔬菜 藥膳青豆薯湯 豆薯Q.中藥包.豆皮.紅棗		5.4	2.3	2.4	2.3	714
1/10	二	香Q白米飯	麻婆豆腐 燒:豆腐.香菇Q.毛豆T	芹香紫米糕 煮:芹菜Q.紫米糕	南瓜子拌小瓜玉筍 炒:小黃瓜Q.玉米筍Q.木耳Q.紅椒Q	枸杞雪裡 炒:枸杞.雪裡	塔香麵腸 燒:九層塔.麵腸	有機蔬菜 玉米湯 玉米Q.高麗Q.紅蘿蔔Q		5.4	2.4	2.4	2.2	717
1/12	四	紅藜麥飯	沙茶凍豆腐 燒:凍豆腐.筍片.香菇Q	樹子蒸苦瓜 蒸:苦瓜Q.樹子	豆腐番茄燴蛋 燴:豆腐.番茄Q.蛋Q	蔬菜粉絲煲 炒:高麗Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.冬粉	芥仁炒豆皮 炒:芥菜仁Q.豆皮	有機蔬菜 黑糖山粉圓 黑糖.山粉圓		5.3	2.3	2.3	2.4	709
1/13	五	香Q白米飯	筍乾燒烤麩 滷:筍乾.烤麩	脆炒美人腿 炒:茭白筍Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	紅醬關東煮 炒:玉米Q.紅蘿蔔Q.油豆腐.白蘿蔔Q.香蓮子	翠炒地瓜葉 炒:地瓜葉Q.枸杞	芝麻牛蒡絲 蒸:芝麻.牛蒡絲	有機蔬菜 結頭菜湯 結頭菜Q.紅蘿蔔Q		5.2	2.3	2.5	2.2	698
1/16	一	香Q白米飯	蘑菇花干 煮:香菇Q.蘭花干.胡蘿蔔Q	枸杞雪裡 炒:枸杞.雪裡紅	玉米豆干丁 炒:玉米Q.豆干.毛豆T	涼拌海結 煮:香菜.海帶	蒲瓜紅片 炒:蒲瓜Q.紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 紅麵線湯 紅麵線.筍.紅絲Q.木耳Q		5.3	2.2	2.4	2.3	700
1/17	二	十穀米飯	酸心麵腸 燒:酸菜.麵腸	大瓜豆腐封 蒸:大瓜Q.豆腐.三色豆Q	醬燒筍茸 燒:筍茸	鐵板豆芽菜 炒:豆芽菜Q.芹菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	蜜汁地瓜 燒:地瓜Q	有機蔬菜 味噌湯 豆腐.味噌	豆奶	5.3	2.2	2.2	2.1	686
1/19	四	香Q白米飯	塔香百頁豆腐 煮:九層塔.百頁豆腐.杏鮑菇Q	甜豆炒茼蒿 炒:甜豆Q.茼蒿	什錦蒲瓜 炒:蒲瓜Q.香菇Q.紅蘿蔔Q	芝麻拌海芽 煮:白芝麻.海帶芽	白果淮山 煮:白果.淮山Q	有機蔬菜 芋見泥珍好 芋圓.珍珠.紅豆T		5.4	2.3	2.2	2.2	705

食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷
營養師：沈凱瑄、葉亭好、張韻瑩 1/17(二)供應豆奶