

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
12/1	五	大薏仁飯	黑胡椒鐵板肉 燒:豬肉柳S.洋蔥Q.敏豆T	香烤魚塊 炸:虱目魚Q X2	白菜滷 炒:白菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜Q.豬肉片S		5	2	2	2	69
12/4	一	小米飯	蜜汁翅小腿 滷:翅小腿S X2	台式滷味 滷:白蘿蔔Q.海帶結.黑豆干	敏豆肉絲 炒:敏豆T.紅蘿蔔Q.香菇Q.肉絲S	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.蛋Q.薑		5	2	2	2	69
12/5	二	白米飯	梅香排骨 滷:豬肉丁S.排骨丁S.洋蔥Q.梅子	芹香粉絲 炒:冬粉.木耳Q.紅蘿蔔Q.芹菜Q	茄汁炒肉末 炒:番茄Q.洋蔥Q.豬絞肉S.洋芋Q	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜.筍片.豬肉片S		5	2	2	2	69
12/6	三	麥片飯	杏菇花雕雞 煮:杏鮑菇Q.雞肉S	蔥燒板豆腐 燒:豆腐.杏鮑菇Q.青蔥	木須高麗 炒:高麗菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	季節蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆.麥片		5	2	2	2	69
12/7	四	白米飯	糖醋豆包 燒:豆包.芝麻	菇菇蒸蛋 蒸:蛋Q.香菇Q.紅蘿蔔Q.青蔥	金耳三絲 炒:金針菇Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米S.洋蔥Q.紅蘿蔔Q		5	2	2	2	69
12/8	五	五穀飯	香滷雞排 滷:雞排S	干丁肉燥 滷:碎干丁.豬絞肉S	青花美白菇 炒:青花菜S.美白菇Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔Q.龍骨丁S		5	2	2	2	69
12/11	一	白米飯	照燒里肌排 燒:豬排S	蔥爆豆干肉絲 炒:豆干H.豬肉絲S.青蔥	黃瓜燒什錦 煮:黃瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄Q.高麗菜Q.雞丁S		5	2	2	2	69
12/12	二	香菇油飯	椒鹽魚米花 炸:魚丁S	奶香四彩丁 炒:洋芋Q.紅蘿蔔Q.玉米S.毛豆T	洋蔥炒肉絲 炒:洋蔥Q.豬肉絲S	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐.海帶芽.小魚干.味噌		5	2	2	2	69
12/13	三	紫米飯	白玉燉肉 燉:白蘿蔔Q.豬肉丁S	彩椒天婦羅 炒:彩椒Q.天婦羅Q	鐵板炒豆芽 炒:豆芽菜Q.紅蘿蔔Q.韭菜Q	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭Q.西谷米.奶粉		5	2	2	2	69
12/14	四	白米飯	粉嫩雞翅 滷:雞翅S	香蔥紅絲蛋 炒:洋蔥Q.紅蘿蔔Q.蛋Q	雲耳炒脆薯 炒:馬鈴薯Q.木耳Q.豬肉絲S.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q.小蔥仁.豬肉片S.枸杞		5	2	2	2	69
12/15	五	糙米飯	家鄉滷豬腳 滷:豬肉丁S.豬腳丁Q.筍乾	玉米關東煮 煮:紅.白蘿蔔Q.玉米S.杏鮑菇Q	炒豆干絲 炒:豆干絲.肉絲S.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	和風雞丁湯 結頭菜Q.雞丁S		5	2	2	2	69
12/18	一	黑芝麻飯	醬爆肉片 炒:豬肉片S.洋蔥Q.紅蘿蔔Q	白醬雞蓉 煮:洋芋Q.雞絞肉T.紅蘿蔔Q.西芹Q	五香嫩油腐 滷:油豆腐.青蔥	履歷蔬菜	竹筍肉片湯 筍Q.肉片S		5	2	2	2	69
12/19	二	白米飯	洋蔥燒雞丁 燒:雞丁S.洋蔥Q.白芝麻	泡菜部隊鍋 煮:白菜Q.韓式泡菜.凍豆腐.韓式年糕	雪菜素雞片 炒:素雞.雪裡紅.枸杞	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋Q.洋蔥Q.玉米S.紅蘿蔔Q		5	2	2	2	70
12/20	三	紅藜飯	蒲燒鯛魚排 蒸:蒲燒鯛Q.高麗菜Q	雞塊 炸:雞塊S X2	蒜香花椰 炒:花椰菜S.紅蘿蔔Q.蒜	季節蔬菜	義式蔬菜清湯 南瓜Q.洋蔥Q.西芹Q.鴻喜菇Q		5	2	2	2	70
12/21	四	地瓜飯	香酥雞腿 炸:雞腿S	番茄滑蛋 炒:番茄Q.洋蔥Q.蛋Q	脆炒黃豆芽 炒:黃豆芽Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	大瓜肉片湯 大黃瓜Q.豬肉片S		5	2	2	2	69
12/22	五	白米飯	糖醋排骨 燒:排骨丁S.肉角S.白芝麻	冬瓜肉燥 滷:冬瓜Q.碎瓜.豬絞肉S	竹筍三絲 炒:竹筍Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜	冬至紅豆湯圓 紅豆T.湯圓		5	2	2	2	68
12/25	一	白米飯	黑胡椒醬燜雞 燒:雞丁S.洋蔥Q.杏鮑菇Q	豆干燒肉 滷:豆干.豬肉S	小瓜甜不辣 炒:小黃瓜Q.紅蘿蔔Q.甜不辣Q	履歷蔬菜	三絲金針湯 金針菇Q.木耳Q.豬肉絲S.乾金針		5	2	2	2	69
12/26	二	肉醬螺旋麵	壽喜燒肉片 煮:豬肉片S.洋蔥Q.紅蘿蔔Q	炸鍋貼 炸:鍋貼S X2	沙茶金菇海根 燒:海帶根.紅蘿蔔Q.金針菇Q	有機蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜Q.雞丁S	豆奶	5	2	2	2	69
12/27	三	十穀飯	蔥燒雞排 燒:雞排S.青蔥	打拋海鮮卷 炒:海鮮卷S.番茄Q	蝦香炒時蔬 炒:高麗菜Q.木耳Q.蝦米	季節蔬菜	咕溜冬瓜茶 冬瓜糖.山粉圓		5	2	2	2	69
12/28	四	白米飯	香酥魚排 炸:虱目魚排S	肉絲炒寬粉 炒:寬冬粉.洋蔥Q.紅蘿蔔Q.豬肉絲S	麻婆豆腐 燒:豆腐.豬絞肉S.青蔥	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔Q.玉米S.海帶結		5	2	2	2	68
12/29	五	玉米飯	椰漿南洋雞 煮:雞丁S.洋芋Q.洋蔥Q.紅蘿蔔Q	客家小炒 炒:豆干片.豬肉絲S.芹菜Q	菇菇炒季豆 炒:敏豆T.紅蘿蔔Q.鴻喜菇Q	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜Q.蛋Q.味噌		5	2	2	2	70

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

☆ 回饋豆奶:12/26(二)

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、黃琬絨、張韻瑩、呂亦婕

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，以粗斜體標示，不適合其過敏體質者食用，請留意。

日期	星期	主食	主菜	副菜				蔬菜	湯品	附餐	全蛋	魚類	油類	肉類
12/1	五	大慧仁飯	麻油素雞片 煮:素雞片、枸杞	白菜滷 炒:白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	紅燒油悶筍 燒:筍片Q、乾香菇	塔香海茸 炒:海茸、九層塔	蠔油萵苣 炒:萵苣Q	有機蔬菜	黃瓜丸子湯 黃瓜Q、素丸子		5 2 4	2 1 2	2 6 6	9
12/4	一	小米飯	椒鹽杏菇 炒:杏鮑菇Q、胡椒鹽	台式滷味 滷:白蘿蔔Q、海帶結、黑豆干	五更豆腐旺 煮:豆腐、豆腐、酸菜、木耳Q、紅蘿蔔Q	豆豉彩椒 炒:彩椒Q、秀珍菇Q、豆豉	敏豆香菇 炒:敏豆T、紅蘿蔔Q、香菇Q	履歷蔬菜	紫菜薑絲湯 紫菜、金針菇Q、薑		5 2 4	2 1 1	2 6 0	9
12/5	二	白米飯	梅香豆腸 滷:豆腐、梅子	芹香粉絲 炒:冬粉、木耳Q、紅蘿蔔Q、芹菜Q	番茄滑豆皮 炒:番茄Q、豆皮	炸鍋貼 炸:素鍋貼	樹子龍鬚菜 炒:樹子、龍鬚菜Q	有機蔬菜	酸菜筍片湯 酸菜、筍片、香菇Q		5 2 3	2 2 8	2 6 8	9
12/6	三	麥片飯	塔香百頁豆腐 燒:百頁豆腐、九層塔	香Q芋泥包 蒸:芋泥包S	木須高麗 炒:高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	海帶炒豆干 炒:海帶、豆干	梅干苦瓜 煮:梅干菜、苦瓜Q	季節蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片		5 2 2	2 2 1	2 6 9	8
12/7	四	白米飯	滷板豆腐 滷:板豆腐	塔香茄子 煮:茄子Q、九層塔	榨菜豆包絲 炒:榨菜、豆包	金耳三絲 炒:金針菇Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	枸杞雪裡 炒:枸杞、雪裡紅	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米S、紅蘿蔔Q		5 2 2	2 2 1	2 6 9	7
12/8	五	五穀飯	醬燒豆干 滷:豆干、紅蘿蔔Q、毛豆T	蒸南瓜 蒸:南瓜Q	青花美白菇 炒:青花菜S、美白菇Q、紅蘿蔔Q	牛蒡丸子 炸:牛蒡Q、芝麻	薑絲空心菜 炒:空心菜Q、薑絲	有機蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔Q、豆皮		5 2 3	2 2 9	2 6 9	8
12/11	一	白米飯	醬燒蘭花干 燒:蘭花干	芹香干片 炒:豆干片、芹菜Q	黃瓜燒什錦 煮:黃瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	熱炒桂竹筍 炒:桂竹筍	薑絲木耳 炒:木耳Q、薑絲	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄Q、高麗菜Q		5 2 2	2 1 1	2 6 6	7
12/12	二	香菇油飯	海苔素排 炸:海苔素排	四彩米丁 炒:洋芋Q、紅蘿蔔Q、玉米S、毛豆T	竹筍菇菇 炒:筍片Q、鴻喜菇Q	三杯油豆腐 炒:油豆腐、九層塔、薑片	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5 2 3	2 2 3	2 6 2	9
12/13	三	紫米飯	酸甜豆包 燒:豆包	海結蘿蔔 滷:海帶結、白蘿蔔Q	鐵板豆芽 炒:豆芽菜Q、紅蘿蔔Q	紅棗菇菇燒 燒:小瓜Q、杏鮑菇Q、紅棗	豆豉苦瓜 炒:豆豉、苦瓜Q	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭Q、西谷米		5 2 2	2 3 8	2 6 8	8
12/14	四	白米飯	紅燒豆腐 燒:豆腐	素甜條炒彩椒 燒:素甜條、彩椒Q	雲耳炒脆薯 炒:馬鈴薯Q、木耳Q	海帶三絲 炒:海帶絲、紅蘿蔔Q、芹菜Q	五香小豆干 煮:豆干	有機蔬菜	冬瓜小薏仁 冬瓜Q、小薏仁、枸杞		5 2 2	2 2 2	2 6 1	9
12/15	五	糙米飯	大溪黑干 滷:黑豆干	玉米關東煮 煮:白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q、玉米S、杏鮑菇Q	芹香豆干絲 炒:豆干絲、紅蘿蔔Q、芹菜Q	南瓜絲餅 炸:南瓜絲Q、芝麻	豆瓣筍筍 煮:筍筍	有機蔬菜	和風結頭菜湯 結頭菜Q、秀珍菇Q		5 2 2	2 2 1	2 6 9	7
12/18	一	黑芝麻飯	醬燒嫩油豆腐 滷:油豆腐	鹹酥菇菇 炸:秀珍菇Q、百頁豆腐	白醬洋芋 煮:洋芋Q、紅蘿蔔Q、西芹Q	爆炒油菜 炒:油菜Q、薑絲	大瓜封 蒸:大瓜Q、豆腐、三色豆S	履歷蔬菜	竹筍香菇湯 竹筍Q、香菇Q		5 2 3	2 1 2	2 6 5	9
12/19	二	白米飯	五香黑豆干 滷:黑豆干	泡菜部隊鍋 煮:白菜Q、韓式泡菜、凍豆腐、韓式年糕	韓式海帶芽 炒:海帶芽、紅蘿蔔Q、小瓜Q	芝麻牛蒡 炒:牛蒡、芝麻	白玉滷 滷:白蘿蔔Q	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋Q、玉米S、紅蘿蔔Q		5 2 4	2 3 3	2 7 4	0
12/20	三	紅藜飯	奶油杏菇 煮:杏鮑菇Q、紅蘿蔔Q、洋芋Q	乾鍋花椰菜 炒:花椰菜S、紅蘿蔔Q	玉米餅 炸:玉米餅S	五寶干丁 煮:豆干、玉米S、毛豆T、紅蘿蔔Q、豆薯Q	醬燒百頁 燒:百頁豆腐	季節蔬菜	義式蔬菜清湯 南瓜Q、西芹Q、鴻喜菇Q		5 2 3	2 1 2	2 7 3	0
12/21	四	地瓜飯	蔬菜豆皮捲 蒸:蔬菜豆皮捲	番茄豆腐 炒:番茄Q、豆腐	脆炒黃豆芽 炒:黃豆芽Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	西芹甜不辣 炒:西芹Q、素甜不辣	薑絲龍鬚菜 炒:龍鬚菜Q、薑絲	有機蔬菜	大瓜湯 大黃瓜Q、杏鮑菇Q		5 2 4	2 1 1	2 6 8	9
12/22	五	白米飯	糖醋豆腸 燒:豆腐、白芝麻	冬瓜麵筋 滷:冬瓜Q、麵筋	竹筍三絲 炒:竹筍Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	腐皮大頭菜 炒:大頭菜Q、豆皮	海帶切片 滷:海帶	有機蔬菜	冬至紅豆湯圓 紅豆T、湯圓		5 2 2	2 2 3	2 6 8	8
12/25	一	白米飯	黑胡椒嫩豆腐 燒:嫩豆腐、黑胡椒	塔香紫茄 燒:茄子Q、九層塔	小瓜茼蒿 炒:小黃瓜Q、茼蒿	蜜汁豆干 燒:豆干、白芝麻	和風秋葵 煮:秋葵	履歷蔬菜	三絲金針湯 金針菇Q、木耳Q、乾金針		5 2 4	2 1 1	2 6 0	9
12/26	二	螺旋麵	壽喜燒烤麩 煮:烤麩、紅蘿蔔Q	腰果芹香鮮菇 炒:杏鮑菇Q、芹菜Q、腰果	沙茶金菇海根 燒:海帶根、紅蘿蔔Q、金針菇Q	辣味脆脯 炒:脆脯	紅絲滑豆包 炒:紅蘿蔔Q、豆包絲	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q、香菇Q、紅蘿蔔Q	豆奶	5 2 2	2 1 2	2 6 6	9
12/27	三	十穀飯	椒麻豆腐 燒:豆腐	毛豆干丁 炒:毛豆T、豆干	清炒高麗 炒:高麗菜Q、紅蘿蔔Q	紅燒麵輪 滷:麵輪、紅、白蘿蔔Q	炸蘿蔔糕 炸:蘿蔔糕	季節蔬菜	咕溜冬瓜茶 冬瓜糖、山粉圓		5 2 3	2 2 1	2 6 3	9
12/28	四	白米飯	栗子蘭花干 燒:栗子、蘭花干	蔬菜寬冬粉 炒:寬冬粉、紅蘿蔔Q、芹菜Q	麻婆豆腐 燒:豆腐	蜜汁地瓜 燒:地瓜T、芝麻	朴菜筍干 滷:朴菜、筍干	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔Q、玉米S、海帶結		5 2 2	2 1 3	2 6 5	8
12/29	五	玉米飯	紅燒板豆腐 燒:板豆腐	咖哩洋芋 煮:洋芋Q、南瓜Q、紅蘿蔔Q	菇菇炒季豆 炒:敏豆T、紅蘿蔔Q、美白菇Q	牛蒡燒方干 燒:牛蒡、豆干	豆薯木耳 燴:豆薯Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	蔬菜湯 高麗菜Q、紅蘿蔔Q、豆皮、味噌		5 2 4	2 1 2	2 7 2	0

★食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

☆回饋豆奶:12/26(二)

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，以粗斜體標示，不適合其過敏體質者食用，請留意。

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、黃琬絨、張韻瑩、呂亦婕