

日期	星期	主食	主菜	美味副菜			蔬菜	湯品	附餐	營養成分			
				素燥干丁	黃瓜總匯	白醬洋芋				糖質	蛋白質	脂肪	纖維
12/2	一	白米飯	紅燒豆腐 煮:豆腐	素燥干丁 滷:豆干丁,豆薯Q,香菇Q	黃瓜總匯 煮:大黃瓜Q,鴻喜菇Q,枸杞	白醬洋芋 煮:洋芋Q,玉米Q,紅蘿蔔Q,毛豆丁	豆豉彩椒 炒:彩椒Q,豆豉	履歷蔬菜 味增,高麗菜Q,菇Q,紅蘿蔔Q	5	2	2	2	7
12/3	二	五穀飯	味噌醬燒豆腸 煮:豆腸,毛豆Q	西芹蒟蒻 煮:蒟蒻,西芹Q	紅絲花椰菜 炒:青花菜S,紅蘿蔔Q	清炒大頭菜 炒:結頭菜Q,紅蘿蔔Q	蜜汁地瓜 燒:地瓜T,芝麻	有機蔬菜 冬瓜Q,小薏仁	5	2	2	2	7
12/4	三	紫米飯	豆腐蔬菜丸子 炸:豆腐,菇Q,紅蘿蔔Q	綜合滷味 滷:白蘿蔔Q,海帶結,腐竹	酸菜筍茸 煮:酸菜,筍茸	樹子苦瓜 燒:苦瓜Q,樹子	辣炒菜脯 炒:碎脯,辣椒片	季節蔬菜 玉米Q,涼薯Q,紅蘿蔔Q,菇Q	5	2	2	2	7
12/5	四	白米飯	年糕豆腐鍋 煮:豆腐,白菜Q,年糕	雜菜冬粉 炒:冬粉,紅蘿蔔Q,木耳Q,白芝麻	豆乳杏菇燒 燒:杏鮑菇Q,豆腐乳,芹Q	小瓜素雞片 炒:小黃瓜Q,素雞	和風秋葵 煮:秋葵Q	有機蔬菜 綠豆	5	2	2	2	7
12/6	五	香菇油飯	三杯麵腸 炒:麵腸,九層塔	黑胡椒毛豆 炒:毛豆Q	木耳高麗菜 炒:高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	莎莎醬腰花 炒:西蘭花,番茄,香菜	油揚青江菜 炒:青江菜T,豆皮	有機蔬菜 芹菜,薑,菇湯	5	2	2	2	7
12/9	一	小米飯	醬燒蘭花干 燒:蘭花干	栗子南瓜燒 煮:南瓜Q,栗子	鐵板芽菜 炒:綠豆芽Q,紅蘿蔔Q	醬燒珍珠瓜 燒:珍珠瓜	乾鍋素肚 燒:素肚,香菜	履歷蔬菜 白蘿蔔Q,芹菜Q	5	2	2	2	7
12/10	二	白米飯	香滷豆包 滷:豆包	番茄燉洋芋 炒:番茄Q,洋芋Q	芹香海根 滷:海帶根,芹菜Q	蠔油金針菇 炒:金針菇Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	雲耳扁蒲 炒:蒲瓜Q,木耳Q	有機蔬菜 百香果糖,濃縮柳橙汁,山粉團	5	2	2	2	7
12/11	三	糙米飯	蒲燒素鰻魚 燒:素鰻魚片	海山蘿蔔糕 蒸:素蘿蔔糕	清炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,香菇Q,紅蘿蔔Q	枸杞地瓜葉 炒:地瓜葉T,枸杞	玉米腰果 炒:玉米Q,腰果片	季節蔬菜 榨菜,油豆腐絲,芹菜Q	5	2	2	2	7
12/12	四	蔬菜炒麵	四角大油腐 滷:油豆腐	白果淮山 燒:山藥Q,白果	木鬚什錦炒 炒:木耳Q,紅蘿蔔Q,香菇Q,筍Q	醬燒皇帝豆 燒:皇帝豆Q,蒟蒻	干炒糯米椒 炒:豆干,糯米椒Q	有機蔬菜 鴻喜菇Q,紅棗,腰果,牛蒡Q	5	2	2	2	7
12/13	五	白米飯	五更豆腐旺 煮:豆腐,酸菜,木耳Q	香菇燉白菜 煮:大白菜Q,香菇Q,紅蘿蔔Q	敏豆鮮菇 炒:敏豆T,鴻喜菇Q	素肉燥 滷:梅乾菜,麵腸,乾香菇	紫米糕 炒:紫米糕,香菜	有機蔬菜 海帶結,高麗菜Q	5	2	2	2	7
12/16	一	白米飯	四喜烤麩 煮:烤麩,乾香菇,毛豆Q,筍	客家小炒 炒:豆干,蒟蒻,芹Q	清炒高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	麻油菇菇燒 燒:杏鮑菇Q,紅棗	大瓜封 蒸:大黃瓜Q,豆腐,三色豆S	履歷蔬菜 佛手瓜Q,紅蘿蔔Q	5	2	2	2	7
12/17	二	香椿炒飯	塔香豆腸 燒:豆腸,九層塔	豆薯紅絲 炒:紅蘿蔔Q,涼薯Q	小瓜玉筍 炒:小黃瓜Q,玉米筍Q	醬香茄子 炒:茄子Q,芹Q	佃煮南瓜 煮:南瓜Q	有機蔬菜 金針花,金針菇Q,紅蘿蔔Q	5	2	2	2	7
12/18	三	胚芽飯	蔬菜豆皮捲 蒸:蔬菜豆皮捲	海帶三絲 滷:海帶絲,白干絲,紅蘿蔔Q	素心鍋貼 炸:素鍋貼	白果香菇燒 燒:菇Q,白果,麵輪	蠔油萵苣 炒:萵苣Q	季節蔬菜 冬瓜Q,麻油瓜,香菇Q,豆皮	5	2	2	2	7
12/19	四	白米飯	古早味滷豆包 滷:豆包	家常炒冬粉 炒:冬粉,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	清炒筍片 炒:筍片,香菇Q	清炒大黃瓜 煮:黃瓜Q,木耳Q,菇Q	牛蒡丸子 炸:牛蒡Q,芝麻	有機蔬菜 味增,海帶芽,豆腐	5	2	2	2	7
12/20	五	燕麥飯	糖醋油豆腐 燒:油豆腐,芝麻	關東煮 煮:白蘿蔔Q,玉米粒Q,香菇Q	宜蘭西滷菜 煮:大白菜Q,木耳Q,豆皮,紅蘿蔔Q	毛豆小油泡 煮:毛豆Q,小油泡	西芹燴彩蔬 炒:西芹Q,彩椒Q	有機蔬菜 紅豆T,湯圓	5	2	2	2	7
12/23	一	玉米飯	香菇麵腸圈 煮:麵腸,香菇Q	麻婆豆腐 煮:豆腐,杏鮑菇Q	醬拌雙芽 拌:黃豆芽Q,海帶芽,紅甜椒Q	清炒蓮藕片 煮:蓮藕Q,木耳Q	腰果彩椒 炒:彩椒Q,腰果片	履歷蔬菜 番茄Q,西芹,美白菇Q	5	2	2	2	7
12/24	二	白米飯	回鍋干片 煮:豆干片,高麗菜Q	酥炸地瓜 炸:地瓜Q	元氣冬瓜燒 燒:冬瓜Q,乾香菇,枸杞	炒菠菜 炒:菠菜T	薑絲木耳 炒:木耳Q	有機蔬菜 榨菜絲,紅蘿蔔Q,金針菇Q,木耳Q	5	2	2	2	7
12/25	三	蕈菇螺旋麵	和風醬燒豆腐 燒:豆腐	椒香杏鮑菇 煮:杏鮑菇Q,玉米筍Q,黑胡椒	雙色花椰菜 炒:青花菜S,白花菜S,紅蘿蔔Q	義式夏南瓜 炒:南瓜Q,彩椒Q	爆漿芋泥包 蒸:芋泥包S	季節蔬菜 玉米Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q	5	2	2	2	7
12/26	四	薏仁飯	泰式腐竹 煮:腐竹,紅蘿蔔Q	香油拌干絲 炒:白干絲,紅蘿蔔Q,芹菜Q,海帶	清炒結頭菜 炒:結頭菜Q,木耳Q	脆炒甜豆 燒:甜豆Q,美白菇Q	白玉滷 滷:白蘿蔔Q,香菜	有機蔬菜 地瓜T,黑糖,薑QQ	5	2	2	2	7
12/27	五	白米飯	青醬豆腐 煮:豆腐,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	塔香海茸 滷:海帶芽,九層塔	魚香四季豆 炒:敏豆Q,彩椒Q	清炒豆薯絲 滷:豆薯Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	醬燒百頁 燒:百頁豆腐	有機蔬菜 山藥Q,馬鈴薯Q,菇Q,當歸	5	2	2	2	7
12/30	一	紫米飯	蜜汁燒豆包 燒:豆包,芝麻	豆醬小油丁 滷:油豆腐,客家醬	塔香茄子 炒:茄子Q,九層塔	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	枸杞雪裡紅 炒:枸杞,雪裡紅	履歷蔬菜 白蘿蔔Q,杏鮑菇Q,紅棗	5	2	2	2	7
12/31	二	糙米飯	黑胡椒嫩豆腐 燒:豆腐,黑胡椒	高麗粉絲煲 炒:冬粉,紅蘿蔔Q,麵輪碎,高麗菜Q,木耳Q	豆鼓鴻喜菇 煮:鴻喜菇Q,芹Q,豆鼓	芝麻牛蒡絲 炒:牛蒡絲,芝麻	海帶切片 滷:海帶	有機蔬菜 玉米Q,紅蘿蔔Q,菇Q	5	2	2	2	7

★ 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
 ◎ 本菜單內含「花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適其過敏體質者食用，請留意。
 ☆ 回饋豆奶:12/31(二) 營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩、梁蘊萱