

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚蛋	蔬菜類	油脂類	熱量
12/2	一	白米飯	砂鍋魚丁 煮：鯊魚丁S、大白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、角螺	肉燥干丁 滷：絞肉S、豆干丁、豆薯Q	黃瓜總匯 煮：大黃瓜Q、鴻喜菇Q、枸杞	履歷蔬菜	蔬菜味噌湯 味噌、高麗菜Q、洋蔥Q、紅蘿蔔Q		5 2	2 3	2 1	2 6	7 0
12/3	二	五穀飯	味噌醬燒肉 煮：肉丁S、洋蔥Q、芝麻	脆皮海鮮捲 炸：海鮮捲S	鮮炒大頭菜 炒：大頭菜Q、紅蘿蔔Q、肉片S	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q、肉片S、小薏仁		5 3	2 5	2 2	2 5	7 2
12/4	三	紫米飯	炸雞排 炸：雞排S	綜合滷味 滷：白蘿蔔Q、海帶結、素雞片	酸菜筍茸 煮：酸菜、筍茸	季節蔬菜	玉米蛋花湯 玉米Q、涼薯Q、紅蘿蔔Q、蛋Q		5 4	2 5	2 2	2 6	7 3
12/5	四	白米飯 (蔬食日)	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、馬鈴薯Q	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		5 4	2 3	2 1	2 6	7 2
12/6	五	香菇油飯	啾細三杯雞 炒：雞丁S、雞腸、九層塔	田園炒蛋 炒：玉米Q、紅蘿蔔Q、毛豆仁S、蛋Q	開陽高麗菜 炒：高麗菜Q、木耳Q、蝦皮	有機蔬菜	香菇貢丸湯 香菇Q、筍、小貢丸S、芹菜Q		5 2	2 5	2 2	2 5	7 1
12/9	一	小米飯	蔥燒腿排 滷：腿排S	南瓜豆腐煲 煮：南瓜Q、油豆腐丁、豬絞肉S	鐵板芽菜 炒：綠豆芽Q、紅蘿蔔Q、韭菜Q	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q、芹菜Q、排骨S		5 4	2 5	2 2	2 6	7 3
12/10	二	白米飯	蒜泥肉片 煮：肉片S、小黃瓜Q	番茄炒蛋 炒：番茄Q、蛋Q	芹香海根 滷：海帶根、芹菜Q、絞肉S	有機蔬菜	特調熱果飲 百香果醬、濃縮柳橙汁、山粉圓		5 4	2 3	2 1	2 6	7 2
12/11	三	糙米飯	家常雞丁 煮：雞丁S、洋蔥Q、小黃瓜Q	海山蘿蔔糕 蒸：蘿蔔糕丁	清炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q、香菇Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜	榨菜油腐湯 榨菜、油豆腐絲、芹菜Q		5 4	2 5	2 2	2 5	7 3
12/12	四	肉絲炒麵	香酥魚排 炸：虱目魚排Q	香甜芋泥包 蒸：芋泥包S	木鬚什錦炒 炒：木耳Q、紅蘿蔔Q、香菇Q、筍	有機蔬菜	腰果雞湯 雞丁S、鴻喜菇Q、紅棗、腰果、牛蒡Q		5 1	2 5	2 2	2 6	7 1
12/13	五	白米飯	五香肉丁 煮：肉丁S、豆干	香菇燉白菜 煮：大白菜Q、香菇Q、肉絲S、紅蘿蔔Q	敏豆鮮菇 炒：敏豆Q、鴻喜菇Q	有機蔬菜	海結肉片湯 海帶結、肉片S		5 5	2 3	2 2	2 6	7 3
12/16	一	白米飯	泰式椰漿魚 煮：鬼頭刀魚丁Q、洋芋Q、洋蔥Q、敏豆Q	客家小炒 炒：豆干、肉絲S、芹Q	蒜香高麗菜 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	佛瓜肉片湯 佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、肉片S		5 4	2 5	2 2	2 5	7 3
12/17	二	香蔥肉末炒飯	塔香鹹酥雞 炸：雞丁S、九層塔	紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q、涼薯Q、蛋Q	黃瓜玉筍 炒：小黃瓜Q、玉米筍Q、肉片S	有機蔬菜	金針肉絲湯 金針花、金針菇Q、紅蘿蔔Q、肉絲S		5 2	2 5	2 2	2 6	7 2
12/18	三	胚芽飯	蜜汁豬排 滷：豬排S、白芝麻	海帶三絲 滷：海帶絲、白干絲、紅蘿蔔Q	茄汁黑輪 煮：黑輪Q、芹Q	季節蔬菜	瓜仔雞湯 冬瓜Q、麻油瓜、雞丁S		5 1	2 5	2 1	2 6	7 1
12/19	四	白米飯	親子丼 煮：雞丁S、蛋Q、洋蔥Q、金針菇Q	BBQ燒肉 炒：豬肉片S、洋蔥Q、椒Q	清炒筍片 炒：筍片、香菇Q	有機蔬菜	日式味噌湯 味噌、海帶芽、豆腐、柴魚		5 5	2 5	2 2	2 5	7 4
12/20	五	燕麥飯	糖醋滷排骨 燒：排骨丁S、肉角S、白芝麻	關東煮 煮：白蘿蔔Q、玉米粒Q、豬血糕S	宜蘭西滷菜 煮：大白菜Q、香菇Q、木耳Q、豆皮、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	冬至紅豆湯圓 紅豆T、湯圓		5 4	2 5	2 2	2 6	7 3
12/23	一	玉米飯	筍干炆肉 滷：肉丁S、豬腳丁、筍干	麻婆豆腐 煮：豆腐、絞肉S	醬拌雙芽 拌：黃豆芽Q、海帶芽、紅甜椒Q	履歷蔬菜	羅宋湯 洋蔥Q、番茄Q、西芹、義大利香料		5 3	2 4	2 1	2 6	7 2
12/24	二	白米飯	薄脆炸雞翅 炸：雞翅S	回鍋肉片 煮：肉片S、豆干片、高麗菜Q	元氣冬瓜燒 燒：冬瓜Q、絞肉S、枸杞	有機蔬菜	三絲蔬菜湯 榨菜絲、紅蘿蔔Q、金針菇Q、木耳Q、肉絲S		5 4	2 5	2 2	2 5	7 3
12/25	三	蕈菇雞肉螺旋麵	和風醬燒豬排 燒：豬排S	炸雞塊x2 炸：雞塊S	雙色花椰菜 炒：青花菜S、白花菜S、紅蘿蔔Q	季節蔬菜	巧達濃湯 玉米Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q、洋蔥Q		5 4	2 5	2 2	2 6	7 3
12/26	四	薏仁飯	黃燜雞 炒：雞丁S、洋蔥Q、高麗菜Q	玉米炒蛋 炒：玉米Q、洋蔥Q、蛋Q	腐皮結頭菜 炒：結頭菜Q、豆皮、木耳Q	有機蔬菜	QQ地瓜湯 地瓜T、黑糖、薑、QQ		5 6	2 3	2 1	2 6	7 3
12/27	五	白米飯	青醬魚球 煮：旗魚丁Q、馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	塔香海茸 滷：海帶茸、九層塔	魚香四季豆 炒：敏豆Q、絞肉S、彩椒Q	有機蔬菜	暖胃山藥湯 山藥Q、馬鈴薯Q、肉片S、當歸		5 3	2 5	2 2	2 5	7 2
12/30	一	紫米飯	蜜汁燒肉 炒：豬肉片S、洋蔥Q、紅蘿蔔Q	小油丁肉燥 滷：油豆腐、絞肉S	蒜炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q、紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q、肉片S、芹菜Q		5 5	2 4	2 2	2 5	7 3
12/31	二	糙米飯	海苔翅小腿 炸：翅小腿S x2	高麗粉絲煲 炒：冬粉、紅蘿蔔Q、絞肉S	菇菇嫩豆腐 煮：嫩豆腐、鴻喜菇Q、豆豉	有機蔬菜	雞粒玉米湯 雞絞肉T、玉米Q、紅蘿蔔Q	豆奶	5 1	2 6	2 1	2 7	7 6

★ 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「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」，不適合其過敏體質者食用，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

建德