

日期	星期	主食	主菜	美味副菜			蔬菜	湯品	附餐	備註	備註	備註	備註
12/1	一	小米飯	糖醋素肚 燒:素肚,彩椒Q	五香四分干 油:四分干	脆炒高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	地瓜絲餅 炸:地瓜T,芝麻	豆醬銀耳 燒:乾銀耳	履歷蔬菜 玉米Q,紅蘿蔔Q,蒜Q	6	2	2	2	8
12/2	二	鮮菇鐵板麵	清蒸豆皮捲 蒸:豆皮蔬菜捲	螞蟻上樹 炒:冬粉,木耳Q,芹Q	鮮菇脆筍 炒:筍片,紅蘿蔔Q,蒜Q	蜜汁麵腸 炒:麵腸片,芝麻	枸杞雪裡紅 炒:雪裡紅,枸杞	有機蔬菜 豆腐,海帶芽,韓式泡菜	6	2	2	2	8
12/3	三	黑芝麻飯	滷豆包x1 油:豆包	茄汁甜不辣 燒:素甜條,小瓜Q	紅仁季豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	椒麻茄子 燒:茄子Q	涼拌蓮藕 燙:拌:蓮藕Q,香菜	季節蔬菜 綠豆	6	2	2	2	8
12/4	四	燕麥飯	椒鹽豆腐 炸:豆腐	蔭豉炒豆干 炒:豆干片,紅蘿蔔Q,豆豉	咖哩洋芋 煮:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	紅燒海根 燒:海帶根	油揚青江菜 炒:青江菜Q,豆皮	有機蔬菜 大黃瓜Q,香菇Q	6	2	2	2	8
12/5	五	地瓜飯	茄汁豆腸 燒:豆腐,番茄Q,毛豆Q	紅油桂竹筍 燒:桂竹筍	清炒大頭菜 炒:大頭菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	三杯素米血 炒:素米血,蒜Q,九層塔	腰果玉米 炒:玉米Q,腰果片	有機蔬菜 乾金針,金針菇Q	6	2	2	2	8
12/8	一	白飯	照燒油豆腐 燒:油豆腐	蔬菜丸子 炸:芹Q,玉米Q,芝麻	彩椒花椰 炒:花椰菜Q,彩椒Q	白果山藥 炒:山藥Q,白果	和風蘿蔔圈 油:白蘿蔔Q	履歷蔬菜 冬瓜Q,當歸片,枸杞	6	2	2	2	8
12/9	二	主廚炒飯	宮保凍豆腐 燒:凍豆腐,小黃瓜Q	麻油豆皮 煮:豆皮,蒜Q	鐵板豆芽菜 炒:豆芽菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	沙茶高麗 燒:高麗菜Q,木耳Q	香辣脆脯 炒:碎脯	有機蔬菜 地瓜T,粉圓,冬瓜糖	6	2	2	2	8
12/10	三	白飯	大溪黑干 油:黑豆干	青椒素蝦仁 炒:青椒Q,茼蒿	塔香海帶 油:海帶絲,九層塔	炸牛蒡餅 炸:牛蒡Q,紅蘿蔔Q,芝麻	香草烤櫛瓜 烤:櫛瓜Q	季節蔬菜 榨菜絲,蒜Q,紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8
12/11	四	麥片飯	番茄燴豆腐 燒:豆腐,番茄Q	炒大白菜 煮:白菜Q,紅蘿蔔Q	菇菇年糕 炒:年糕,蒜Q	紅燒豆皮結 燒:豆皮結,木耳Q	樹子苦瓜 燒:苦瓜Q	有機蔬菜 海帶芽	6	2	2	2	8
12/12	五	地瓜飯	橙汁烤麩 燒:烤麩,彩椒Q	醬爆薯丁 炒:豆薯Q,紅蘿蔔Q	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	芹香干鍋 炒:豆干片,芹Q	蠔油地瓜葉 煮:地瓜葉Q	有機蔬菜 玉米Q,蒜Q,味噌	6	2	2	2	8
12/15	一	紅藜飯	黑椒蘭花干 燒:蘭花干	古早味豆干 燒:豆干T,碎瓜	鮮燴扁蒲 燒:扁蒲Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	百香青木瓜 拌:青木瓜Q	蜜汁芋頭 蒸:芋頭Q,芝麻	履歷蔬菜 紅豆T	6	2	2	2	8
12/16	二	香菇拌飯	紅燒豆腸 燒:豆腸,乾香菇	芹香黑白絲 炒:白干絲,海帶絲,紅蘿蔔Q,芹Q	木須大瓜 炒:大黃瓜Q,木耳Q	薑絲萵苣 炒:萵苣Q	栗子麵筋 煮:小油泡,栗子	有機蔬菜 番茄Q,豆腐	6	2	2	2	8
12/17	三	燕麥飯	梅香腐竹 燒:腐竹,梅干菜	蘿蔔滷味 油:白蘿蔔Q,百頁豆腐	豆瓣筍茸 燒:筍茸	雙色淮山 燒:白山藥Q,紫山藥Q	素鍋貼x1 炸:素鍋貼	季節蔬菜 白菜Q,香菇Q	6	2	2	2	8
12/18	四	紫米飯	泡菜豆包 炒:豆包,韓式泡菜	冬瓜土豆仁 煮:冬瓜Q,水煮花生	脆炒條豆 炒:敏豆Q	塔香燒茄 燒:茄子Q,九層塔	沙茶素什錦 炒:玉米筍Q,蒜Q,紅蘿蔔Q,青蔥Q	有機蔬菜 洋芋Q,蒜Q,芹Q	6	2	2	2	8
12/19	五	白飯	南洋素雞片 燒:素雞片,紅蘿蔔Q	家常豆腐 燒:油豆腐	清炒時蔬 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	五味結頭菜 炒:結頭菜Q,蒜Q	香烤南瓜 烤:南瓜Q	有機蔬菜 湯圓,芹Q,乾香菇	6	2	2	2	8
12/22	一	白飯	糖醋凍豆腐 燒:凍豆腐,番茄Q	枝豆干丁 炒:豆干丁,毛豆Q	醬燒海帶 燒:海帶,金針菇Q,芝麻	黑胡椒櫛瓜 炒:櫛瓜Q,紅蘿蔔Q	和風牛蒡絲 蒸:芝麻牛蒡絲	履歷蔬菜 朴菜,筍片	6	2	2	2	8
12/23	二	胚芽飯	大瓜封 蒸:大瓜Q,豆腐,芹Q	墨西哥洋芋 煮:洋芋Q,蒜Q	燒白菜 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	黃燻醬烤麩 燒:烤麩Q	羅勒玉米 炒:玉米Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 油豆腐,白蘿蔔Q	6	2	2	2	8
12/24	三	白醬螺旋麵	義式豆皮結 燒:豆皮結,紅蘿蔔Q	香甜芋泥包 蒸:芋泥包S	彩蔬花椰菜 炒:花椰菜Q,彩椒Q	炸雙菇 炸:香菇Q,杏鮑菇Q	炒手切脯 炒:菜脯	季節蔬菜 高麗菜Q,番茄Q,芹Q	6	2	2	2	8
12/25	四	行憲紀念日休假日，本日不供餐											
12/26	五	五穀飯	麻婆豆腐 煮:豆腐,蒜Q	沙嗲拌小瓜 炒:小瓜Q,紅蘿蔔Q,花生	腐皮黃豆芽 炒:黃豆芽Q,木耳Q,豆皮	燒蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕	薑絲麵腸 炒:麵腸片	有機蔬菜 地瓜T,薑	6	2	2	2	8
12/29	一	麥片飯	腰果黑豆干 油:黑豆干,腰果片	茄汁小油丁 炒:小油丁,番茄Q	日式壽喜燒 煮:蒜Q,茼蒿,木耳Q	芋頭絲餅 炸:芋頭Q,紅蘿蔔Q,芝麻	翠炒銀杏 炒:芥菜Q,白果燻頭	履歷蔬菜 紅麵線,筍絲,木耳Q,紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8
12/30	二	白飯	三杯素肚絲 燒:素肚,九層塔	韓式炒寬粉 炒:寬冬粉,海帶芽,紅蘿蔔Q,芝麻	鮮炒黃瓜 燒:黃瓜Q,木耳Q	西芹豆包丁 炒:豆包,西芹Q	蘿蔔麵輪 燒:白蘿蔔Q,麵輪	有機蔬菜 豆腐,味噌	豆奶	6	2	2	8
12/31	三	紅藜飯	海苔素排 燒:海苔素排	甘梅薯條 炸:地瓜Q	香菇高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	泡菜金菇 炒:金針菇Q,韓式泡菜	醬燒葫蘆捲 燒:葫蘆捲,筍片	季節蔬菜 QQ,花豆,仙草汁	6	2	2	2	8

★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、大豆類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:12/30(二)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、梁蘊萱、張韻慧