

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬 菜	湯 品	附餐	全級總量	豆魚蛋類	油糖類	熱量	
12/1	一	小米飯	糖醋炸魚柳x3 炸.淋醬.虱目魚柳Q.洋蔥Q.彩椒Q	蜜糖四分干 油:四分干.地瓜T	肉燥淋高麗 炒:高麗菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.絞肉S	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米Q.紅蘿蔔Q.洋蔥Q.蛋Q		5	2	2	7	
12/2	二	鮮菇鐵板麵	蜜汁炒肉片 炒:肉片S.洋蔥Q.芝麻	螞蟻上樹 炒:冬粉.絞肉S.木耳Q.芹Q	鮮菇脆筍 炒:筍片.紅蘿蔔Q.菇Q	有機蔬菜 韓式豆腐湯 豆腐.海帶芽.韓式泡菜.肉絲S		5	2	2	7	
12/3	三	黑芝麻飯	滷雞排 油:雞排S	茄汁甜不辣 燒:甜不辣Q.小瓜Q	蒜香季豆 炒:敏豆Q.紅蘿蔔Q	季節蔬菜 綠豆沙牛奶 綠豆.奶粉		5	2	2	7	
12/4	四	燕麥飯	咖哩豆腐 煮:豆腐.馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q	蔞豉炒豆干 炒:豆干片.紅蘿蔔Q.青蔥.豆豉	紅燒海根 燒:海帶根	有機蔬菜 大瓜香菇湯 大黃瓜Q.香菇Q		5	2	2	7	
12/5	五	地瓜飯	米血三杯雞 炒:雞肉T.米血S.九層塔	番茄炒蛋 炒:蛋Q.番茄Q	蝦香大頭菜 炒:大頭菜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q.蝦米	有機蔬菜 金針肉絲湯 乾金針.金針菇Q.肉絲S		5	2	2	7	
12/8	一	白飯	蓮藕燉肉 油:肉T.S.排骨S.蓮藕Q	柴魚大根煮 煮:白蘿蔔Q.油豆腐.柴魚	起司花椰菜 炒:花椰菜Q.紅蘿蔔Q.起司	履歷蔬菜 藥膳燉湯 冬瓜Q.肉片S.當歸片.枸杞		5	2	2	7	
12/9	二	主廚炒飯	沙茶魚丁 燒:鯊魚丁Q.高麗菜Q.木耳Q.豆皮	香脯炒蛋 炒:蛋Q.碎脯.青蔥	鐵板豆芽菜 炒:豆芽菜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q.肉絲S	有機蔬菜 粉圓冬瓜蜜 地瓜T.粉圓.冬瓜糖		5	2	2	7	
12/10	三	白飯	元氣豬排 燒:豬排S	素雞香干 炒:素雞.小黃瓜Q.花生	塔香海帶 油:海帶絲.九層塔	季節蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜絲.肉絲S		5	2	2	7	
12/11	四	麥片飯	BBQ雞腿 燒:雞腿S	番茄燴豆腐 燒:豆腐.絞肉S.番茄Q	奶油年糕白菜 煮:白菜Q.菇Q.紅蘿蔔Q.年糕.奶粉	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽.蛋Q		5	2	2	7	
12/12	五	地瓜飯	橙汁排骨 燒:肉T.S.排骨S.洋蔥Q	醬爆薯丁 炒:豆薯Q.絞肉S.紅蘿蔔Q	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 玉米Q.洋蔥Q.味噌		5	2	2	7	
12/15	一	紅藜飯	黑胡椒雞翅 燒:雞翅S	古早味豆干 燒:豆干T.絞肉S.碎瓜	蒜蓉扁蒲 燒:扁蒲Q.紅蘿蔔Q.香菇Q	履歷蔬菜 紅豆湯 紅豆T		5	2	2	7	
12/16	二	香菇肉燥油飯	紅燒滷豬腳 油:肉T.S.豬腳S	芹香黑白絲 炒:白干絲.海帶絲.紅蘿蔔Q.芹Q	大瓜燒雞 炒:大黃瓜Q.木耳Q.雞肉T	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄Q.蛋Q		5	2	2	7	
12/17	三	燕麥飯	炸鹹酥雞 炸:雞肉T.九層塔	貢丸滷味 油:白蘿蔔Q.貢丸S.豆皮.紅蘿蔔Q	豆瓣筍茸 燒:筍茸.梅干菜	季節蔬菜 豬肉火鍋湯 肉片S.白菜Q.香菇Q		5	2	2	7	
12/18	四	紫米飯	泡菜燒肉 炒:肉片S.洋蔥Q.韓式泡菜	洋蔥炒蛋 炒:蛋Q.洋蔥Q.紅蘿蔔Q	肉絲條豆 炒:敏豆Q.肉絲S	有機蔬菜 奶香巧達湯 洋芋Q.菇Q.洋蔥Q.芹Q.奶粉		5	2	2	7	
12/19	五	白飯	南洋香料魚 煮:旗魚丁Q.南瓜Q.紅蘿蔔Q	家常肉豆腐 燒:油豆腐.絞肉S	清炒時蔬 炒:高麗菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜 冬至鹹湯圓 湯圓.肉絲S.芹Q.乾香菇		5	2	2	7	
12/22	一	白飯	蔥油雞肉柳 炒:雞肉T	糖醋凍豆腐 燒:凍豆腐.番茄Q.毛豆Q	醬燒海帶 燒:海帶.金針菇Q.肉絲S.芝麻	履歷蔬菜 福菜肉片湯 朴菜.筍片.肉片S		5	2	2	7	
12/23	二	胚芽飯	墨西哥燉肉 煮:肉T.S.洋芋Q.菇Q	羅勒玉米蛋 炒:蛋Q.玉米Q.洋蔥Q	魚丸燒白菜 燒:白菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.魚丸Q	有機蔬菜 關東煮湯 油豆腐.白蘿蔔Q.玉米Q.柴魚		5	2	2	7	
12/24	三	奶油培根螺旋麵	卡滋雞腿 炸:雞腿S	香甜芋泥包 蒸:芋泥包S	彩蔬花椰菜 炒:花椰菜Q.彩椒Q	季節蔬菜 羅宋湯 高麗菜Q.番茄Q.芹Q.肉片S		5	2	2	7	
12/25	四	行憲紀念日休假一日，本日不供餐										
12/26	五	五穀飯	四川麻婆魚 煮:鮭魚丁Q.豆腐.菇Q	沙嗲炒肉 炒:小瓜Q.肉片S.紅蘿蔔Q.花生	腐皮黃豆芽 炒:黃豆芽Q.木耳Q.豆皮	有機蔬菜 地瓜甜湯 地瓜T.薑		5	2	2	7	
12/29	一	麥片飯	壽喜燒豬肉 煮:肉片S.洋蔥Q.柴魚	腰果黑豆干 油:黑豆干.腰果片	西芹黑輪 炒:黑輪TQ.西芹Q	履歷蔬菜 紅麵線湯 紅麵線.筍絲.木耳Q.肉絲S.紅蘿蔔Q		5	2	2	7	
12/30	二	白飯	三杯小雞腿x2 燒:翅小腿S.九層塔	韓式炒寬粉 炒:寬冬粉.海帶芽.洋蔥Q.紅蘿蔔Q.芝麻	鮮肉黃瓜 燒:黃瓜Q.木耳Q.肉片S	有機蔬菜 日式豆腐湯 豆腐.味噌.柴魚	豆奶	5	2	2	7	
12/31	三	紅藜飯	鐵路滷豬排 油:豬排S	甘梅薯條 炸:地瓜Q	香菇高麗 炒:高麗菜Q.紅蘿蔔Q.香菇Q	季節蔬菜 暖心燒仙草 QQ.花豆.仙草汁		5	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「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:12/30(二)  
 營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩