

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋類	豆魚蛋奶類	蔬菜類	油脂類	熱量
1/1	四	元旦休假，本日不供餐										0
1/2	五	小米飯	海苔魚米花 炸：魚丁Q	紅絲洋蔥蛋 炒：蛋Q、洋蔥Q、紅蘿蔔Q	貢丸燒海帶 燒：海帶、油豆腐、貢丸S	有機蔬菜	活力雞湯 白蘿蔔Q、菇Q、雞丁T	5	2	2	2	7
1/5	一	白飯	蒲燒鯛 蒸：蒲燒鯛Q、高麗菜Q	泰式打拋醬 燒：豆干丁、絞肉S、番茄Q、九層塔	薑絲冬瓜 煮：冬瓜Q、乾香菇	履歷蔬菜	和風豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚	5	2	2	2	7
1/6	二	菇菇義麵	卡啦雞腿 炸：雞腿S	沙茶肉絲 炒：肉絲S、洋蔥Q、芝麻	白菜滷 燒：白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、蝦米	有機蔬菜	奶香南瓜湯 南瓜Q、杏鮑菇Q、洋蔥Q、芹Q、奶粉	5	2	2	2	7
1/7	三	糙米飯	瓜仔雞丁 燒：雞丁T、麻油瓜、菇	木須蒲瓜 燒：蒲瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	柴魚風味煮 煮：凍豆腐Q、紅蘿蔔Q、柴魚	季節蔬菜	紅豆甜湯 紅豆T	5	2	2	2	7
1/8	四	白飯	鐵板豆腐 煮：豆腐、彩椒Q	薯塊炒蛋 炒：蛋Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q	芹菜豆干絲 炒：豆干絲、芹Q	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜絲、菇、冬粉、紅蘿蔔Q	5	2	2	2	7
1/9	五	紫米飯	梅香控肉 滷：肉丁S、筍、梅乾菜	蒜蓉玉米雞 炒：豆薯Q、玉米Q、雞肉T、毛豆Q	肉絲彩蔬 炒：豆芽菜Q、肉絲S、木耳Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋Q	5	2	2	2	7
1/12	一	紅藜飯	三杯雞 炒：雞丁T、九層塔	油豆腐肉燥 滷：油豆腐、絞肉S	香菇大瓜 燒：大瓜Q、紅蘿蔔Q、菇	履歷蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯Q、肉片S	5	2	2	2	7
1/13	二	麥片飯	蒜仁醬爆魚 燒：魚丁Q、洋蔥Q、筍	火腿歐姆蛋 炒：蛋Q、火腿S、玉米Q、毛豆Q	炒高麗菜 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄Q、豆腐、肉片S	5	2	2	2	7
1/14	三	白飯	迷迭香腿排 油：雞排S	泰醬燒魚輪 炒：黑輪Q、洋蔥Q	紅絲敏豆 炒：敏豆Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜	紫芋地瓜圓 芋頭Q、地瓜圓、紫米	5	2	2	2	7
1/15	四	燕麥飯	春川炒豬 炒：肉片S、韓式泡菜、洋蔥Q	醬香冬粉 炒：冬粉、木耳Q、白菜Q、紅蘿蔔Q	肉絲海根 燒：海帶根、肉絲S	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、蛋Q、洋蔥Q、洋芋Q	5	2	2	2	7
1/16	五	海苔香鬆飯	蜜汁炸雞 炸：淋醬、雞肉T、彩椒Q	南洋炒肉絲 炒：肉絲S、洋蔥Q、青蔥	鮮燒大頭菜 燒：大頭菜Q、紅蘿蔔Q、菇	有機蔬菜	白玉蘿蔔湯 白蘿蔔Q、菇Q、肉片S	5	2	2	2	7
1/19	一	黑芝麻飯	沙茶砂鍋魚 燒：魚丁Q、白菜Q、木耳Q、豆皮	蝦香煸豆干 炒：豆干片、肉絲S、青蔥、蝦米	蒜香筍片 炒：筍片、紅蘿蔔Q、菇	履歷蔬菜	味噌蛋花湯 蛋Q、洋蔥Q、玉米Q、味噌	5	2	2	2	7
1/20	二	地瓜飯	香滷雞腿 油：雞腿S	番茄炒蛋 炒：蛋Q、番茄Q	甜不辣小炒 炒：豆芽菜Q、甜不辣Q、木耳Q、芹Q	有機蔬菜	藥膳燉湯 白蘿蔔Q、菇Q、肉片S、當歸	豆奶	5	2	2	7
1/21	三	番茄肉醬麵	蜜汁豬排 燒：豬排S	豆沙包x1 蒸：紅豆包S	蒜炒花椰菜 炒：花椰菜Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜	百香山粉圓 山粉圓、百香果醬	5	2	2	2	7
1/22	四	薏仁飯	美墨雞翅 燒：雞翅S	蘑菇肉醬 燒：番茄Q、菇Q、絞肉S、玉米Q	塔香海帶 滷：海帶絲、金針菇Q、九層塔	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q、肉片S、小薏仁	5	2	2	2	7
1/23	五	五穀飯	糖醋里肌 炸：燒：肉丁S、洋蔥Q、彩椒Q	香滷黑干 滷：黑豆干、芝麻	清炒薯絲 炒：豆薯Q、紅蘿蔔Q、肉絲S	有機蔬菜	韓式豆腐湯 豆腐、韓式泡菜、菇Q	5	2	2	2	7

祝 寒假愉快☺ 新年快樂🎉

★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：1/20(二)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩