

日期	星期	主食	主菜	美味副菜				蔬菜	湯品	附餐	全蛋	蛋黃	蛋清	油	鹽	
1/1	四	元旦休假，本日不供餐														0
1/2	五	小米飯	豆皮蔬菜捲 蒸:豆皮蔬菜捲	香油拌黃芽 炒:黃豆芽Q,紅蘿蔔Q	油腐燒海帶 燒:海帶,油豆腐	甜烤南瓜 烤:南瓜Q	茄汁素蝦仁 炒:青椒Q,素蝦仁	有機蔬菜	鮮菇蘿蔔湯 白蘿蔔Q,菇Q		5 5	2 6	2 1	2 9	7 5	
1/5	一	白飯	五香花干 滷:蘭花干	泰式打拋醬 燒:豆干丁,番茄Q,九層塔	薑絲冬瓜 煮:冬瓜Q,乾香菇	白果山藥 燒:山藥Q,白果罐頭	和風秋葵 煮:秋葵Q,芝麻	履歷蔬菜	和風豆腐湯 豆腐,味噌		5 5	2 5	2 1	2 5	7 3	
1/6	二	菇菇義麵	沙茶素雞片 炒:素雞片,小瓜Q	白菜滷 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,豆皮	芝麻球x1 炸:Q,Q	蠔油地瓜葉 煮:地瓜葉Q	土豆麵筋 燒:麵筋,水煮花生	有機蔬菜	奶香南瓜湯 南瓜Q,杏鮑菇Q,芹Q		5 5	2 4	2 1	2 9	7 5	
1/7	三	糙米飯	栗香豆腸 燒:豆腸,栗子	木須蒲瓜 燒:蒲瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	關東煮 煮:凍豆腐,菇Q,紅蘿蔔Q	蜜汁芋頭 煮:芋頭Q,芝麻	辣炒菜脯 炒:菜脯	季節蔬菜	紅豆甜湯 紅豆T		5 6	2 6	2 5	2 8	7 7	
1/8	四	白飯	鐵板豆腐 煮:豆腐,彩椒Q	白醬薯塊 炒:洋芋Q,紅蘿蔔Q	炒花椰菜 炒:花椰菜Q	芹菜豆干絲 炒:豆干絲,芹Q	麻油秀珍菇 煮:秀珍菇Q,木耳Q	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜絲,菇,冬粉,紅蘿蔔Q		5 4	2 4	2 1	2 6	7 2	
1/9	五	紫米飯	豆腐丸子x1 炸:豆腐,菇	脆薯玉米 炒:豆薯Q,玉米Q	豆芽彩蔬 炒:豆芽菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	梅香筍茸 滷:筍茸,梅乾菜	腰果毛豆 炒:毛豆Q,腰果	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽		5 5	2 6	2 2	2 6	7 4	
1/12	一	紅藜飯	家常油豆腐 滷:油豆腐	三杯麵腸 炒:麵腸,九層塔	香菇大瓜 燒:大瓜Q,紅蘿蔔Q,菇	麻婆茄子 燒:茄子Q	炸鹹酥菇 炸:杏鮑菇Q	履歷蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯Q,菇Q		5 5	2 4	2 1	2 7	7 3	
1/13	二	麥片飯	四喜烤麩 燒:烤麩,筍,彩椒Q	滷四分干 滷:四分干	炒高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	薑絲芥藍 炒:芥藍Q	三色腰果 炒:三色豆Q,腰果	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄Q,豆腐		5 4	2 4	2 2	2 7	7 2	
1/14	三	白飯	海苔素排x1 燒:海苔素排	紅絲敏豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	泰醬麵輪 燒:麵輪,菇Q	烤櫛瓜 烤:櫛瓜Q	滷豆皮結 滷:豆皮結	季節蔬菜	紫芋地瓜圓 芋頭Q,地瓜圓,紫米		5 5	2 5	2 2	2 6	7 3	
1/15	四	燕麥飯	香椿豆包 煮:豆包,菇	燒白菜 炒:木耳Q,白菜Q,紅蘿蔔Q	豆醬海根 燒:海帶根	泡菜冬粉 炒:素泡菜,冬粉	牛蒡丸子x1 炸:牛蒡Q,紅蘿蔔Q,芝麻	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米Q,紅蘿蔔Q,杏鮑菇Q,洋芋Q		5 4	2 4	2 2	2 7	7 3	
1/16	五	海苔香鬆飯	蜜汁素肚 燒:素肚,芝麻	雪裡紅干丁 炒:豆干丁,雪裡紅	鮮燒大頭菜 燒:大頭菜Q,紅蘿蔔Q,菇	南洋金瓜 煮:南瓜Q	醋溜雙耳 炒:銀耳,木耳Q	有機蔬菜	白玉蘿蔔湯 白蘿蔔Q,菇Q,香菜		5 5	2 5	2 1	2 7	7 4	
1/19	一	黑芝麻飯	宮保百頁 燒:百頁豆腐,油花生	客家小炒 炒:豆干片,芹Q	燒筍片 炒:筍片,紅蘿蔔Q,菇	沙茶白菜 燒:白菜Q,木耳Q	炸地瓜 炸:地瓜Q	履歷蔬菜	鮮蔬味噌湯 玉米Q,鴻喜菇Q,味噌		5 4	2 5	2 2	2 7	7 4	
1/20	二	地瓜飯	咖哩嫩豆腐 煮:嫩豆腐,毛豆Q	椒香洋芋 炒:洋芋Q,紅蘿蔔Q	清炒豆芽 炒:豆芽菜Q,木耳Q,芹Q	茄汁甜不辣 燒:素甜不辣,芝麻	滷蘿蔔圈 滷:白蘿蔔Q	有機蔬菜	藥膳燉湯 白蘿蔔Q,菇Q,當歸,枸杞	豆奶	5 5	2 5	2 2	2 5	7 3	
1/21	三	義式茄汁麵	黑胡椒花干 燒:蘭花干	豆沙包x1 蒸:紅豆包S	炒花椰菜 炒:花椰菜Q,紅蘿蔔Q	翠炒油片 炒:小瓜Q,油片	日式秋葵 燒:秋葵Q	季節蔬菜	百香山粉圓 山粉圓,百香果醬		5 3	2 4	2 2	2 7	7 2	
1/22	四	薏仁飯	紅燒豆腸 燒:豆腸,彩椒Q	玉米莎莎 燒:番茄Q,菇Q,玉米Q,香菜	塔香海帶 滷:海帶絲,金針菇Q,九層塔	紅仁白干絲 炒:白干絲,紅蘿蔔Q	皮絲青江菜 炒:青江菜Q,千張豆皮	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,小薏仁		5 4	2 6	2 1	2 6	7 4	
1/23	五	五穀飯	香滷黑干 滷:黑豆干,芝麻	手工蔬菜餅 炸:高麗菜Q,芋頭Q,紅蘿蔔Q	清炒薯絲 炒:豆薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	薑絲麵腸 炒:麵腸片	清炒地瓜葉 炒:地瓜葉Q	有機蔬菜	韓式豆腐湯 豆腐,韓式泡菜,菇Q		5 5	2 4	2 1	2 7	7 3	

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