



日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	雞	穀	蛋	魚	菜	蔬	油	量	熱
★	06 / 15	地瓜飯	塔香三杯雞 炒：九層塔,雞丁S	肉燥滷蛋 滷：絞肉S,蛋Q	敏豆玉米粒 炒：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,玉米S,敏豆	產銷履歷蔬菜	小魚味噌湯 味噌,海帶芽,小魚干	5.1	2.5	2.4	2.5					717
★	16 二	白飯	蒜泥燒肉 燒：小瓜Q,豬肉片S,蒜頭	糖醋雞米花 燒：雞肉S,西芹Q	脆炒花椰 炒：花椰菜S	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆,紫米	5.2	2.4	2.4	2.5					717
★	18 四	沙茶炒麵	烤肉醬燒豬排 燒：豬排S	黑胡椒雞丁 燒：洋蔥Q,雞丁S	滷味燙 煮：高麗菜Q,金耳菇Q,豆皮	有機蔬菜	芹香白玉湯 蘿蔔,芹菜	5.1	2.5	2.3	2.5					715
★	19 五	白飯	親子雞肉丼 燒：雞肉S,洋蔥Q,蛋Q	炸醬干丁肉燥 燒：豆干丁,豬絞肉S	杏菇花枝丸 燒：杏鮑菇Q,花枝丸	有機蔬菜	番茄肉片湯 番茄,豬肉片	5.1	2.5	2.4	2.4					713
★	20 六	白飯	椒鹽魚丁 炸：魚丁S,敏豆	可樂豬腳焢肉 燒：竹筍Q,豬肉S	佛跳牆 煮：白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米,蛋	5.1	2.5	2.3	2.5					715
★	22 一	紫米飯	卡拉雞翅 炸：雞翅S	五味醬燒豆腐 燒：豆腐	蘿蔔燒肉羹 燒：紅白蘿蔔Q,肉羹	產銷履歷蔬菜	蔬菜菇菇湯 時蔬,菇類	5.2	2.4	2.3	2.6					719
★	23 二	香菇油飯	紅燒豬排 燒：豬排S	熊熊薯餅X2 炸：熊熊薯餅	絲瓜冬粉 燒：絲瓜Q,冬粉	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍,肉片	5.1	2.5	2.4	2.5					717
★	29 一	芝麻飯	塔香魚丁 燒：洋蔥Q,魚丁S,九層塔	小瓜炒蛋 炒：小瓜Q,蛋Q	回鍋肉片 炒：高麗菜Q,豆干,肉片S	產銷履歷蔬菜	鳳梨山粉圓 鳳梨,山粉圓	5.1	2.4	2.3	2.6					712
★	30 二	白飯	杏菇花雕雞 燒：杏鮑菇Q,雞丁S	海鮮蝦排 炸：海鮮蝦排	刺瓜鵪蛋 燒：刺瓜Q,紅蘿蔔Q,鳥蛋	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,玉米	5.1	2.5	2.3	2.5					715
★	07 / 02 四	白飯	脆皮雞腿 炸：雞腿S	咖哩洋芋 煮：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,青豆	鐵板銀芽 炒：豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯 菇類,時蔬	5.2	2.4	2.4	2.5					717
★	3 五	胚芽飯	日式燒肉片 燒：洋蔥Q,豬肉片S	海結燒油腐 燒：油豆腐,海帶結	芋香白菜滷 燒：芋頭Q,白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋	5.2	2.4	2.3	2.4					710
★	6 一	小米飯	椒鹽翅小腿X2 炸：翅小腿S	玉米起司烘蛋 炒：玉米Q,起司,蛋Q	客家小炒 炒：豆干,豬肉絲S	產銷履歷蔬菜	大滷湯 筍,紅蘿蔔,木耳,肉片	5.2	2.5	2.2	2.4					715
★	7 二	白飯	泰式醬燒魚 煮：洋蔥Q,彩椒,魚丁S	筍香燉腓肉 燉：竹筍Q,豬肉S	螞蟻上樹 炒：時蔬,粉絲,絞肉S	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌,豆腐	5.3	2.4	2.4	2.4					719
★	9 四	洋菇肉醬麵	蜜汁軟骨排 燒：豬肉S	豆瓣雞柳 炒：小瓜Q,雞肉柳Q	奶黃包 蒸：奶黃包	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	5.2	2.5	2.4	2.4					720
★	10 五	白飯	鳳梨醬燒雞 燒：鳳梨,洋蔥Q,雞丁S	椒鹽甜條 炸：甜不辣條,敏豆	開陽高麗 炒：蝦米,高麗菜Q	有機蔬菜	冬瓜薏仁肉片湯 冬瓜,小薏仁,肉片	5.1	2.4	2.4	2.5					710
★	13 一	紅藜飯	花生燉豬腳 燉：花生,豬肉S	竹輪關東煮 煮：蘿蔔Q,油豆腐,海帶結,竹輪	柳葉魚 炸：柳葉魚	產銷履歷蔬菜	竹筍雞湯 竹筍,雞丁	5.2	2.4	2.4	2.4					712
★	14 二	白飯	粉嫩雞排 滷：雞排S	香蔥紅絲蛋 炒：紅蘿蔔Q,蛋Q,蔥	鮮菇蒲瓜 燒：菇類Q,蒲瓜Q	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔	5.1	2.5	2.4	2.4					713

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code *日期前方有★代表當天要申請三章一Q* *菜單中豆製品及玉米皆用非基改食材，敬請安心食用*
營養師：暨湘云(009296字號)

