



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
★	12 / 17	蕎麥飯	粉嫩雞排 滷：雞排S	蒙古烤肉片 炒：豆芽菜Q.豬肉片S	紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q.蛋Q	有機蔬菜 鮮菇蔬菜湯 菇類.時蔬		5.1	2.5	2.2	2.5	712
★	12 / 18	白飯	西西里燉肉 燉：番茄Q.洋蔥Q.豬肉S	醬燒雞丁 燒：洋蔥Q.雞丁S	芝麻敏豆 炒：敏豆.黑白芝麻	有機蔬菜 酸辣湯 筍.紅蘿蔔.木耳.豆腐		5.2	2.4	2.3	2.4	710
★	12 / 21	紅藜飯 暖心冬至餐	麻油米血雞 燒：薑片.雞丁S.米血糕S	肉燥燒油腐 燒：絞肉S.油豆腐	珍珠燴蛋 炒：玉米S.紅蘿蔔Q.蛋Q.青豆	履歷蔬菜 冬至甜湯圓 紅白湯圓.黑糖		5.2	2.4	2.3	2.4	710
★	12 / 22	白醬彩色螺旋麵	燒烤雞腿 烤：雞腿S	奶黃包 蒸：奶黃包	開陽胡瓜 燒：蝦米.胡瓜Q.蝦球	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲		5.2	2.5	2.2	2.4	715
★	12 / 24	白飯	椒鹽魚丁 炸：魚丁S.胡椒鹽	泡菜燒肉 燒：泡菜.豬肉片S	關東煮 煮：白蘿蔔Q.紅蘿蔔Q.火鍋料	有機蔬菜 柴魚豆腐湯 柴魚.豆腐		5.1	2.4	2.4	2.5	710
★	12 / 25	十穀米飯	炭烤雞排 烤：雞排S	義式茄汁肉醬 燒：洋蔥Q.絞肉S	培根白菜 燒：白菜Q.木耳.培根	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米.馬鈴薯.紅蘿蔔		5.2	2.4	2.3	2.4	710
★	12 / 28	白飯	紅燒豬腱肉 燉：竹筍Q.豬肉S	客家小炒 炒：豆干.肉絲S.青蔥	大瓜木須 燒：大瓜Q.紅蘿蔔.木耳	履歷蔬菜 白玉貢丸湯 蘿蔔.貢丸		5.1	2.4	2.4	2.5	710
★	12 / 29	地瓜飯	天使雞排 烤：天使雞排	白醬洋芋 燒：洋芋Q.紅蘿蔔Q.青豆	芹香肉絲 炒：豆芽菜Q.芹菜.肉絲S	有機蔬菜 芋頭白菜湯 芋頭.白菜.肉絲	黑豆奶	5.1	2.5	2.3	2.4	710
★	12 / 31	麥片飯	親子魚丼 燒：洋蔥Q.魚肉S.蛋Q	海苔丸子燒X1 燒：海苔丸	冬瓜燒肉 燒：冬瓜Q.絞肉S	有機蔬菜 地瓜芋圓湯 地瓜.芋圓		5.2	2.4	2.3	2.5	714
★	01 / 04	白飯	京都排骨 燒：彩椒Q.豬肉S	黃金粒炒蛋 炒：玉米S.洋蔥Q.蛋Q.毛豆	什錦滷味 滷：蘿蔔Q.海帶結.豆干	履歷蔬菜 豆薯雞湯 豆薯.雞丁		5.2	2.4	2.3	2.4	710
★	01 / 05	雜糧飯	豆乳燒雞丁 燒：雞丁S	日式燒肉 燒：洋蔥Q.肉片S	筍香三絲 炒：竹筍Q.金耳菇Q.木耳	有機蔬菜 柴魚味噌湯 柴魚.味噌.豆腐		5.1	2.5	2.3	2.4	710
★	01 / 07	燕麥飯	黃金魚排 炸：魚排S	義式莎莎肉醬 燒：番茄Q.洋蔥Q.絞肉S	脆炒高麗 炒：高麗菜Q.紅蘿蔔Q.木耳	有機蔬菜 綠豆小薏仁 綠豆.小薏仁		5.2	2.4	2.4	2.5	717
★	01 / 08	白飯	塔香三杯雞 炒：九層塔.雞丁S	鐵板炒肉絲 炒：豆芽菜Q.豬肉絲S	香菇燒貢丸 燒：香菇Q.西芹Q.貢丸S	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲.冬粉		5.2	2.4	2.3	2.4	710
★	01 / 11	紅藜飯	筍干燉肉 燉：竹筍.豬肉S	炸醬干丁 燒：青蔥.豆干丁.絞肉S	冬瓜燒菇菇 燒：冬瓜Q.鴻喜菇Q	履歷蔬菜 結頭菜雞湯 結頭菜.雞丁		5.1	2.4	2.4	2.5	710
★	01 / 12	台式炒麵	塔香魚丁 炸：九層塔.魚丁S	沙茶肉柳 炒：洋蔥Q.豬肉柳S	白菜燒豆皮 燒：白菜Q.香菇Q.豆皮	有機蔬菜 紅豆紫米粥 紅豆.紫米		5.2	2.4	2.3	2.4	710
★	01 / 14	白飯	鹹酥雞 炸：九層塔.雞丁S	番茄炒蛋 炒：番茄Q.蛋Q	堅果燒洋芋 燒：腰果.洋芋Q.紅蘿蔔Q.絞肉S	有機蔬菜 海芽豆腐湯 味噌.海帶芽.豆腐		5.1	2.4	2.4	2.5	710
★	01 / 15	紫米飯	蜜汁軟骨排 燒：洋蔥Q.豬肉S	五味醬燒豆腐 燒：豆腐.蔥.絞肉S	脆炒白花椰 炒：白花椰S.紅蘿蔔Q	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米.蛋		5.1	2.5	2.4	2.4	713
★	01 / 18	白飯	芝麻燒肉排 燒：豬排S.芝麻	親子雞肉丼 燒：洋蔥Q.雞肉S.蛋Q.青豆	紅醬關東煮 煮：蘿蔔Q.玉米S.油豆腐	履歷蔬菜 排骨酥湯 白菜.排骨		5.2	2.4	2.3	2.4	710
★	01 / 19	蕎麥飯	咖哩雞丁 煮：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.雞丁S	京醬肉絲 炒：小瓜Q.肉絲S	螞蟻上樹 炒：時蔬.絞肉.粉絲	有機蔬菜 珍菇雞湯 秀珍菇.雞丁		5.2	2.4	2.3	2.5	714

放~寒~假~囉~~~ 敬祝佳節愉快

★代表當天要申請三章一Q / 餐點食材一律使用國產豬肉及非基改食材 / 營養師：暨湘云 12/29(二)公糧回饋黑豆

