

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	魚	蔬菜	油	糖	熱量
1/3	一	白飯	塔香三杯雞 炒：九層塔.雞丁S	府城燒豆腐 燒：絞肉S.豆腐	鮮菇扁蒲 炒：扁蒲Q.菇類Q	履歷蔬菜	海結肉絲湯 海帶結.肉絲S	5	2	2	2	7	10
1/4	二	糙米飯	白醬魚丁 燒：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.魚丁S	砂鍋獅子頭 燒：獅子頭S	彩椒花椰 炒：彩椒Q.花椰菜S	有機蔬菜	冬瓜粉條 冬瓜糖磚.粉條	水果/黑豆奶	5	2	2	7	0
1/6	四	主廚炒飯	鐵板肉柳 炒：洋蔥Q.豬肉柳S	香蔥菜脯蛋 炒：菜脯.蛋Q.青蔥	關東蘿蔔煮 燒：紅白蘿蔔Q.菇類Q	有機蔬菜	酸辣湯 竹筍.紅蘿蔔.木耳.豆腐	5	2	2	2	7	10
1/7	五	薏仁飯 蔬食日	蠔油豆腸 燒：豆腸	肉燥高麗 燒：絞肉S.高麗菜Q	椒鹽地瓜條 炸：地瓜條Q.胡椒鹽	有機蔬菜	當歸燉湯 當歸片.蘿蔔	5	2	2	2	7	0
1/10	一	小米飯	海苔魚柳條 炸：魚柳條Q.海苔粉	起司歐姆蛋 燒：蛋Q.玉米Q.起司	鮮菇大瓜 燒：大瓜Q.菇類Q	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌.豆腐	5	2	2	2	7	0
1/11	二	什錦炒麵	麻油鹽麩雞腿 燒：雞腿S	小肉包 蒸：小肉包S	蒜香敏豆 炒：敏豆Q.白芝麻	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍.肉片S	豆漿	5	2	2	7	2
1/13	四	十穀飯	南洋咖哩雞 燒：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.雞丁S	彩椒燒油腐 燒：油豆腐.彩椒Q	鐵板銀芽 炒：豆芽菜Q.紅蘿蔔Q.韭菜Q	有機蔬菜	芋頭西谷米 芋頭.西谷米	5	2	2	2	7	10
1/14	五	白飯	紅燒燉肉 燉：豆薯Q.紅蘿蔔Q.豬肉S	奶油燒雞肉 燒：雞丁S.洋蔥Q.菇類Q	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q.蛋Q	有機蔬菜	刺瓜肉片湯 黃瓜.豬肉片S	5	2	2	2	7	10
1/17	一	紅藜飯	親子雞肉柳 炒：洋蔥Q.雞肉柳T.蛋Q	海結燒油腐 煮：海帶結.油豆腐	小瓜炒香菇 炒：小瓜Q.香菇Q	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米.紅蘿蔔.馬鈴薯	5	2	2	2	7	10
1/18	二	白飯	粉嫩里肌排 燒：里肌肉排S	番茄炒蛋 炒：番茄Q.蛋Q	雙色花椰 炒：白花椰S.青花椰S	有機蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆.小薏仁	黑豆奶	5	2	2	7	0
1/20	四	芝麻飯	沙茶肉片 燒：洋蔥Q.豬肉片S	芝麻蜜汁黑干 燒：黑豆干.白芝麻	貢丸蘿蔔煮 燒：紅白蘿蔔Q.貢丸S	有機蔬菜	海芽金耳湯 海帶芽.金耳菇.蛋Q	5	2	2	2	7	10

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code
營養師：暨湘云、葉亭好、沈凱瑄、張韻瑩 1/4(二)公糧回饋水果

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2/11	五	白飯 蔬食日	肉燥香豆腐 燒：豆腐,絞肉S	醬燒冬瓜 燒：冬瓜Q,花生	田園四喜 炒：芋頭Q,紅蘿蔔Q,玉米Q,毛豆S	有機蔬菜 黃芽肉絲湯 黃豆芽,豬肉絲S		5.1	2.4	2.3	2.6	71.2
2/14	一	麥片飯	黑胡椒肉片 炒：洋蔥Q,豬肉片S	杏菇燒洋芋 燒：洋芋Q,紅蘿蔔Q,杏鮑菇Q	海帶干絲 炒：白豆干絲,海帶絲,芹菜Q	履歷蔬菜 白菜肉絲湯 白菜,金耳菇,豬肉絲S		5.2	2.5	2.2	2.4	71.5
2/15	二	白飯	香噴噴薑母鴨 燒：時蔬Q,鴨肉S	紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q,蛋	瓜仔肉燥 燒：碎瓜,白蘿蔔Q,絞肉S	有機蔬菜 元宵甜湯圓 紅豆,紅白湯圓	豆漿	5.3	2.4	2.1	2.5	71.6
2/17	四	肉醬義大利麵	蜜汁雞排 滷：雞排S	奶黃包 蒸：奶黃包S	宮保季豆 炒：敏豆Q,花生	有機蔬菜 和風玉米湯 玉米,昆布,小魚干		5.4	2.4	1.8	2.4	71.1
2/18	五	蕎麥飯	豆酥魚丁 燒：魚丁S,豆腐,豆酥	螞蟻上樹 燒：冬粉,時蔬Q,絞肉S	筍絲金耳菇 炒：竹筍Q,木耳Q,金耳菇Q	有機蔬菜 柴魚豆腐湯 柴魚片,味噌,海帶芽,豆腐		5.3	2.3	2.2	2.6	71.6
2/21	一	白飯	蒙古炒肉片 炒：豆芽菜Q,豬肉片S	客家小炒 炒：豆干片,芹菜Q	開陽白菜 炒：白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蝦米	履歷蔬菜 紅麵線湯 麵線,木耳,豬肉絲S		5.3	2.5	1.3	2.3	71.5
2/22	二	紫米飯	酥炸魚排 炸：魚排S	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆S	鮮菇花椰 炒：花椰菜S,菇類Q	有機蔬菜 枸杞冬瓜肉片湯 枸杞,冬瓜,豬肉片S	黑豆奶	5.4	2.4	2.1	2.4	71.9
2/24	四	燕麥飯	筍乾燉肉 燉：筍干,豬肉丁S	玉米肉燥 燒：玉米Q,紅蘿蔔Q,絞肉S	芹香黑輪 炒：西芹Q,黑輪S	有機蔬菜 銀耳甜湯 枸杞,乾白木耳		5.3	2.4	2.2	2.4	71.4
2/25	五	糙米飯	糖醋雞丁 炒：彩椒Q,雞丁S	洋蔥炒蛋 炒：洋蔥Q,蛋Q	滷味燙 燒：高麗菜Q,金耳菇Q,豆皮	有機蔬菜 沙茶肉羹湯 紅白蘿蔔Q,肉羹S		5.2	2.4	2.3	2.4	71.0

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code
營養師：暨湘云、葉亭妤、沈凱瑄、張韻瑩