

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	
1/03	二	小米飯	蒜泥白肉 煮:豬肉S.小黃瓜Q.蒜	洋蔥紅絲炒蛋 炒:洋蔥Q.蛋Q.紅蘿蔔Q	酥炸海鮮丸 炸:海鮮丸S.柴魚片	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆T.紫米		5.3	2.3	2.2	2.1	693
1/05	四	香Q白米飯	奶香咖哩魚 燒:水鯊S.馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.洋蔥Q	瓜仔肉醬 燒:豬肉S.碎瓜.白蘿蔔Q	芝麻蜜燒黑干 燒:黑豆干.芝麻	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q.蛋Q.豆腐		5.4	2.4	2.2	2.3	717
1/06	五	糙米飯 蔬食日	白醬雞蓉 炒:雞絞肉T.洋蔥Q.甜椒Q	沙茶海根干片 炒:豆干.海帶根.絞肉S	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q.杏鮑菇Q.蒟蒻	有機蔬菜	竹筍鮮菇湯 筍.香菇Q	豆奶	5.3	2.3	2.2	2.2	703
1/07	六	小薏仁飯	醬燒豬排 燒:豬排S	肉燥滷蛋 滷:絞肉S.雞蛋S	芋香白菜 煮:白菜Q.芋頭Q	有機蔬菜	黃豆芽肉絲湯 小魚干.黃豆芽Q.肉絲S		5.3	2.3	2.2	2.2	693
1/09	一	蕎麥飯	紅燒嫩肉 燒:豬肉S.油豆腐.海帶	彩蔬花椰菜 炒:彩椒Q.花椰菜S	玉米肉燥 炒:絞肉S.玉米Q.紅蘿蔔Q.洋蔥Q	履歷蔬菜	豆薯雞丁湯 豆薯Q.雞丁S		5.4	2.3	2.2	2.3	714
1/10	二	番茄螺旋麵	糖醋魚丁 燒:魚丁S.洋蔥Q.彩椒Q	豆沙包 蒸:豆沙包S	小瓜炒赤肉片 炒:小黃瓜Q.豬肉S	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米Q.蛋Q.紅蘿蔔Q		5.4	2.4	2.2	2.2	717
1/12	四	紅藜麥飯	粉嫩雞翅 滷:雞翅S	豆腐番茄燴蛋 燴:豆腐.番茄Q.蛋Q	蔬菜粉絲煲 炒:高麗Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.冬粉	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜Q.芋圓		5.3	2.3	2.2	2.4	709
1/13	五	麥片飯	花生焢肉角 滷:花生.豬肉S.豬腳S	紅醬關東煮 炒:玉米Q.紅蘿蔔Q.油豆腐.白蘿蔔Q	肉燥花椰菜 煮:絞肉S.花椰菜S	有機蔬菜	結頭菜肉片湯 結頭菜Q.肉片S		5.2	2.3	2.5	2.2	698
1/16	一	香Q白米飯	鐵板蘑菇豬柳 煮:香菇Q.豬肉S.胡蘿蔔Q	玉米蒸蛋 炒:玉米Q.蛋Q	彩蔬海鮮捲 燒:海鮮捲S.時蔬Q	履歷蔬菜	肉羹麵線 肉絲S.紅麵線.筍.紅絲Q.木耳Q		5.3	2.2	2.4	2.3	700
1/17	二	十穀米飯	海苔椒鹽魚排 炸:虱目魚T.海苔椒鹽粉	沙沙肉醬 煮:番茄Q.洋蔥Q.豬肉S	鐵板豆芽菜 炒:豆芽菜Q.芹菜Q.紅蘿蔔.木耳Q	有機蔬菜	八寶甜粥 紅豆T.花.綠豆.糯米.小薏仁.麥片.桂圓		5.3	2.2	2.2	2.1	686
1/19	四	小米飯	古早味大排 滷:豬肉S	鮮菇蒲瓜 炒:蒲瓜Q.香菇Q.紅蘿蔔Q	塔香百頁豆腐 煮:九層塔.百頁豆腐.杏鮑菇Q	有機蔬菜	蔬菜鮮菇湯 小魚干.香菇Q.金針菇Q.竹筍.肉絲S.紅蘿蔔Q		5.4	2.3	2.2	2.2	705

開心放寒假囉！

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

營養師：沈凱瑄、葉亭妤、張韻瑩 1/6(五)供應豆奶

