

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	全穀雜糧(份)	豆蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	
12月1日	蔬食	小米飯 白米, 小米	糖醋豆腸 豆腸, 彩椒Q, 肉片S-煮	肉醬敏豆 敏豆T, 絞肉S-炒	木須高麗菜 高麗菜Q, 木耳絲Q-炒	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇Q, 白蘿蔔Q	5.2	2.4	2.4	2.3
12月4日	一	紫米飯 白米, 紫米	日式豬肉丼 肉絲S, 洋蔥Q, 雞蛋Q-煮	油腐冬粉 冬粉, 油豆腐, 絞肉S-炒	芝麻海根 海帶根, 黃豆芽Q, 白芝麻, 產銷履歷蔬菜	產銷履歷蔬菜	玉米排骨湯 玉米粒Q, 排骨S	5.2	2.5	2.3	2.3
12月5日	二	糙米飯 白米, 糙米	鹽酥翅腿 翅腿*2-炸	蝦香結頭菜 結頭菜Q, 蝦米-炒	韓式部隊鍋 豆皮, 金針菇Q, 高麗菜Q, 年糕條-煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁	5.5	2.4	2.3	2.3
12月6日	三	台式炒麵 水蘆Q, 小黃瓜Q, 鳳梨-炒	茄汁燒魚 水蘆Q, 小黃瓜Q, 鳳梨-炒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉S-炒	蘿蔔福州丸 福州丸, 白蘿蔔-煮	季節蔬菜	香薯蛋花湯 涼薯Q, 雞蛋Q	5.1	2.3	2.2	2.5
12月7日	四	胚芽米飯 白米, 胚芽米	砂鍋雞丁 雞丁S, 大白菜Q, 蒜苗Q-煮	珍菇黃瓜 黃瓜Q, 金針菇Q-炒	木須花椰菜 花椰菜Q, 木耳Q-炒	有機蔬菜	朴菜竹筍湯 脆筍片, 朴菜	5.1	2.4	2.4	2.3
12月8日	五	香Q白飯 白米	照燒豬排 豬排S-滷	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q-炒	柴魚關東煮 玉米塊Q, 米血, 柴魚片-煮	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 味噌, 高麗菜Q, 洋蔥Q	5.1	2.5	2.3	2.3
12月11日	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	番茄燉肉 肉丁S, 花椰菜Q, 番茄Q-煮	客家小炒 豆干片, 肉絲S, 蔥-炒	韭香銀芽 豆芽菜Q, 韭菜Q, 肉絲S-炒	產銷履歷蔬菜	海帶雞湯 海帶絲, 雞丁S	5.1	2.4	2.3	2.3
12月12日	二	麥片飯 白米, 麥片	香烤雞翅 雞翅S-烤	油蔥蒸蛋 雞蛋Q, 油蔥-蒸	冬瓜炒丸片 冬瓜Q, 貢丸S-炒	有機蔬菜	麵線肉絲湯 紅麵線, 肉絲S, 木耳Q	5.2	2.3	2.2	2.5
12月13日	三	麻油豬肉飯 白米, 豬肉, 蔥, 蒜, 薑, 辣椒, 醬油, 糖, 醋, 鹽, 胡椒粉	沙茶豬柳 豬柳S, 甜椒Q-炒	油燜薯絲 涼薯Q, 肉絲S, 金針菇Q-炒	菇菇嫩豆腐 豆腐, 香菇Q, 黑豆鼓-炒	季節蔬菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔Q, 大骨S	5.1	2.4	2.4	2.3
12月14日	四	五穀飯 白米, 糙米, 燕麥, 綠豆, 黑豆, 花生, 芝麻, 核桃, 杏仁, 腰果, 瓜子, 芝麻, 核桃, 杏仁, 腰果, 瓜子	甜醬燒魚 鱸魚丁Q, 南瓜Q-煮	包菜粉絲滑蛋 冬粉, 大白菜, 雞蛋Q-炒	紅絲花椰 紅蘿蔔Q, 花椰菜Q-炒	有機蔬菜	燒仙草 燕麥, 花豆	5.4	2.5	2.3	2.3
12月15日	蔬食	糙米飯 白米, 糙米	絲瓜豆腐煲 絲瓜Q, 豆腐, 肉片S, 薑-煮	沙茶干絲 干絲, 海帶絲-炒	開陽白菜 大白菜Q, 蝦米, 紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	芹香結頭菜湯 結頭菜Q, 芹菜Q	5.3	2.4	2.3	2.3
12月18日	一	胚芽米飯 白米, 胚芽米	紅燒雞腿 雞腿S-滷	田園玉米 玉米Q, 絞肉S, 紅蘿蔔Q-炒	焗汁白菜 大白菜Q, 肉片S, 香菇Q-煮	產銷履歷蔬菜	薏仁香瓜湯 薏仁, 佛手瓜Q	5.2	2.3	2.2	2.5
12月19日	二	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	沙茶肉片 肉片S, 小瓜Q-炒	芹香海草 海草, 芹菜Q-炒	菜圃炒蛋 雞蛋Q, 碎脯, 蔥-炒	有機蔬菜	結頭菜豚肉湯 結頭菜Q, 肉片S	5.3	2.4	2.4	2.3
12月20日	三	茄汁肉醬麵 白米, 肉絲, 洋蔥, 蒜, 薑, 辣椒, 醬油, 糖, 醋, 鹽, 胡椒粉	酸甜魚米花 魚丁Q, 洋蔥Q, 蔥-炒	香酥雞柳條 雞柳條S-炸	蒜香花椰菜 花椰菜Q-炒	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q, 洋芋Q, 雞蛋Q	5.2	2.5	2.3	2.3
12月21日	四	小米飯 白米, 小米	腐乳燒雞 雞丁Q, 白蘿蔔Q, 豆腐乳-煮	毛豆干丁 豆乾丁, 毛豆Q-炒	紅仁燴黃瓜 黃瓜Q, 紅蘿蔔Q-燴	有機蔬菜	大滷湯 筍絲, 木耳Q, 雞蛋Q, 高麗菜Q	5.1	2.4	2.3	2.3
12月22日	五	紫米飯 白米, 紫米	鐵路豬排 豬排-炸	銀芽炒蛋 黃豆芽Q, 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q-炒	蘿蔔大根燒 白蘿蔔, 海帶結	有機蔬菜	紅豆湯圓 湯圓, 紅豆T	5.1	2.3	2.2	2.5
12月25日	一	麥片飯 白米, 麥片	冬瓜燉肉 肉丁S, 冬瓜Q-煮	黑胡椒豆腐 油豆腐-煮	敏豆炒雞絲 敏豆T, 雞絲S-炒	產銷履歷蔬菜	和風小魚湯 海芽, 小魚乾	5.1	2.4	2.4	2.3
12月26日	二	五穀飯 白米, 糙米, 燕麥, 綠豆, 黑豆, 花生, 芝麻, 核桃, 杏仁, 腰果, 瓜子, 芝麻, 核桃, 杏仁, 腰果, 瓜子	椒鹽魚塊 虱目魚塊Q-炸	佛跳牆 大白菜Q, 芋頭, 紅蘿蔔Q, 木耳Q-炒	糖醋甜不辣 甜不辣, 豆干-炒	有機蔬菜	金茸瓜瓜湯 青木瓜Q, 金針菇Q	5.5	2.5	2.3	2.3
12月27日	三	南洋鳳梨炒飯 白米, 鳳梨, 蝦米, 蒜, 薑, 辣椒, 醬油, 糖, 醋, 鹽, 胡椒粉	孜然雞排 雞排-烤	番茄炒蛋 番茄Q, 雞蛋Q, 豆腐-炒	脆炒薯絲 結頭菜Q, 肉絲S, 木耳Q-炒	季節蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍, 排骨S	5.1	2.4	2.3	2.3
12月28日	四	紫米飯 白米, 紫米	海結燒肉 豬肉S, 海帶結-炒	蜜汁豆干 豆干, 白芝麻-炒	泡菜肉片 肉片S, 大白菜Q, 泡菜-炒	有機蔬菜	紅豆地瓜湯 紅豆T, 地瓜T	5.5	2.3	2.2	2.5
12月29日	五	糙米飯 白米, 糙米	奶油焗烤雞 雞丁S, 南瓜Q, 乳酪絲-炒, 烤	雪菇花椰 花椰菜Q, 雪白菇Q-炒	甜椒油腐 油豆腐, 肉片S, 甜椒Q-煮	有機蔬菜	香菇玉米湯 玉米Q, 香菇Q	5.3	2.5	2.3	2.3

◎食材全面使用非基改食材。

◎菜單標示：S：CAS台灣優良農產品 Q：台灣生產追溯。

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用

◎豆奶回饋：12/13(三)

營養師：楊靜佳、徐佩勤