

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	豆制品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(卡)
1月2日	二	糙米飯 白米, 糙米	沙茶燒肉 白蘿蔔Q, 紅蘿蔔Q, 肉片S-煮	蛋酥白菜 大白菜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 雞蛋Q-煮	玉米炒肉末 玉米粒Q, 絞肉S-炒	有機蔬菜 紅豆波霸珍珠 紅豆T, 珍珠		5.5	2.4	2.3	2.3	754
1月3日	三	炸醬麵 豆乾T, 絞肉S, 油麵	塔香三杯魚 魚TQ, 馬鈴薯, 九層塔Q-煮	芝麻海根 白芝麻, 海帶根-炒	黃瓜百匯 大黃瓜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 肉片S-煮	季節蔬菜 金針肉絲湯 金針, 肉絲S		5.1	2.3	2.2	2.5	723
1月4日	四	燕麥飯 白米, 燕麥	照燒里肌 里肌肉排S-煮	薑絲麵腸 薑絲, 麵腸-炒	韓式大頭菜 泡菜, 結頭菜Q, 肉片S-炒	有機蔬菜 蔬菜蛋花湯 高麗菜Q, 番茄Q, 雞蛋Q		5.1	2.4	2.4	2.3	726
1月5日	蔬食	藜麥飯 藜麥, 白米	甜椒豆包 彩椒Q, 豆包, 肉片S-炒	鐵板銀芽 豆芽菜Q, 紅蘿蔔Q, 韭菜Q, 肉絲S-炒	枸杞冬瓜 枸杞, 冬瓜Q, 絞肉S-煮	有機蔬菜 香菇竹筍湯 香菇Q, 筍片		5.1	2.5	2.3	2.3	731
1月8日	一	薏仁飯 薏仁, 白米	蠔油雞丁 油豆腐, 紅蘿蔔Q, 雞丁S-煮	肉茸蒸蛋 絞肉S, 雞蛋Q-蒸	醬燒馬鈴薯 白芝麻, 馬鈴薯Q-煮	產銷履歷蔬菜 高麗菜金菇湯 高麗菜Q, 金針菇Q		5.1	2.4	2.3	2.3	724
1月9日	二	五穀飯 白米, 紫米, 糙米, 燕麥, 麥片	鼓汁燒肉 長豆T, 豆豉, 紅蘿蔔Q, 肉片S-煮	醋溜結頭菜 結頭菜Q, 紅蘿蔔Q-煮	紹子肉醬 碎豆干, 絞肉Q, 番茄Q-煮	有機蔬菜 海帶肉絲湯 海帶絲, 肉絲S		5.2	2.3	2.2	2.5	730
1月10日	三	香菇油飯 長糯米, 香菇絲, 肉絲S, 芋頭Q	酥炸卡拉雞 卡拉雞S-炸	豆皮白菜 豆皮, 大白菜Q, 紅蘿蔔Q-炒	洋蔥甜條 洋蔥Q, 甜不辣Q-炒	季節蔬菜 冬瓜大骨湯 冬瓜Q, 大骨S	豆奶	5.1	2.4	2.4	2.3	726
1月11日	四	蕎麥飯 蕎麥, 白米	麻婆豆腐魚 魚TQ, 豆腐, 紅蘿蔔Q-煮	蔬燒鮮瓜 大黃瓜Q, 紅蘿蔔Q-炒	蒜炒花椰 花椰菜S, 紅蘿蔔Q, 肉絲S-炒	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁		5.4	2.5	2.3	2.3	754
1月12日	五	胚芽米飯 胚芽米, 白米	蘑菇豬柳 香菇Q, 馬鈴薯Q, 肉絲S-煮	炒三絲 海帶絲, 油片絲, 紅蘿蔔Q-炒	蝦仁粉絲煲 高麗菜Q, 蝦仁, 冬粉-炒	有機蔬菜 日式蘿蔔湯 白蘿蔔Q, 昆布		5.3	2.4	2.3	2.3	739
1月15日	一	紫米飯 紫米, 白米	柴魚燒雞 白蘿蔔Q, 紅蘿蔔Q, 雞丁S-煮	芙蓉豆腐 豆腐, 毛豆Q, 玉米粒Q-煮	沙茶洋蔥 洋蔥Q, 紅蘿蔔Q, 肉絲S	產銷履歷蔬菜 大滷湯 脆筍絲, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 肉絲S		5.2	2.3	2.2	2.5	730
1月16日	二	紅扁豆飯 紅扁豆, 白米	香滷豬排 豬排-滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q-炒	黃瓜肉羹 大黃瓜Q, 肉羹S-炒	有機蔬菜 摩摩喳喳 西谷米, 芋頭, 椰漿		5.3	2.4	2.4	2.3	741
1月17日	三	日式炒烏龍 洋葱Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 烏龍麵, 肉絲S	蔥油雞 高麗菜Q, 香菇Q, 雞丁S-煮	客家小炒 豆干片, 肉絲S-炒	塔香海茸 九層塔Q, 海茸-炒	季節蔬菜 紅棗雞湯 紅棗, 冬瓜Q, 雞丁S		5.2	2.5	2.3	2.3	739
1月18日	四	小米飯 小米, 白米	糖醋魚 洋蔥Q, 彩椒Q, 魚丁Q-煮	乾煸長豆 長豆Q, 絞肉-炒	薑絲南瓜 薑絲, 南瓜Q-炒	有機蔬菜 玉米排骨湯 玉米粒Q, 排骨S		5.1	2.4	2.3	2.3	724
1月19日	蔬食	麥片飯 麥片, 白米	腰果燒豆腸 腰果, 豆腸, 肉片S-煮	佛跳牆 大白菜Q, 紅蘿蔔Q, 芋頭Q-煮	蔬食大魯桶 白蘿蔔Q, 海帶結, 肉絲S-油	有機蔬菜 銀芽金菇湯 豆芽菜Q, 金針菇Q		5.1	2.3	2.2	2.5	723

◎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：1/10(三)

營養師：楊靜佳