

日期	主食	今日主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	豆奶	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(卡)
12/2	星期一 麥片飯 白米, 麥片	醬燒油腐肉 肉丁S, 油豆腐-煮	蛋香高麗 高麗菜Q, 雞蛋Q-炒	青花肉絲 青花菜Q, 肉絲S-炒	履歷蔬菜	玉米雞湯 玉米粒Q, 涼薯Q, 雞丁S		5.4	2.4	2.3	2.4	724
12/3	星期二 胚芽米飯 白米, 胚芽米	酥炸魚條 魚條Q*3-炸	五彩毛豆仁 毛豆仁Q, 水浸花生, 豆干丁, 絞肉S, 紅蘿蔔Q-炒	香菇蘿蔔 香菇Q, 白蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	芋頭奶香露 芋頭Q, 西谷米, 牛奶		5.5	2.3	2.2	2.6	730
12/4	星期三 家鄉炒飯 白米, 絞肉S, 玉米粒Q, 高麗菜Q	嫩滷雞腿 雞腿S-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q-炒	黑椒銀芽 韭菜Q, 豆芽菜Q-炒	有機蔬菜	佛手肉絲湯 佛手瓜Q, 肉絲S		5.2	2.5	2.4	2.6	729
12/5	星期四 白米飯 白米	日式豬肉丼 肉片S, 大白菜Q, 雞蛋Q-煮	肉燥燻南瓜 南瓜Q, 絞肉S-煮	沙茶雙絲 海帶絲, 干絲-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌		5.5	2.5	2.2	2.3	731
12/6	蔬食 燕麥飯 燕麥飯	焗烤洋芋 馬鈴薯Q, 絞肉S, 起司-烤	竹筍炒肉絲 竹筍Q, 肉絲S, 木耳Q-炒	彩椒麵腸 麵腸, 彩椒Q-炒	有機蔬菜	鮮菇冬瓜大骨湯 冬瓜Q, 香菇Q, 大骨S		5.3	2.4	2.3	2.4	717
12/9	星期一 白米飯 白米	酸甜魚丁 魚丁Q, 洋蔥Q-煮	蔥爆油腐 油豆腐, 肉片S-煮	脆炒薯絲 涼薯Q, 雞肉絲S, 木耳Q-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 玉米粒Q, 紅蘿蔔Q, 馬鈴薯Q		5.4	2.5	2.3	2.5	736
12/10	星期二 藜麥飯 白米, 藜麥	冬瓜燒雞 冬瓜Q, 雞丁S-煮	肉茸粉絲 冬粉, 絞肉Q, 芹菜Q, 木耳Q-煮	開陽白菜 大白菜Q, 香菇Q, 蝦米-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q, 龍骨丁S		5.4	2.3	2.4	2.4	719
12/11	星期三 台式炒麵 油麵, 肉絲S, 高麗菜Q, 香菇Q, 紅蘿蔔Q	黑椒肉排 肉排S-煮	黃金玉米炒蛋 玉米粒Q, 雞蛋Q, 紅蘿蔔Q-炒	小肉包 小肉包S-蒸	有機蔬菜	大滷湯 竹筍Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q	豆奶	5.6	2.4	2.3	2.4	738
12/12	星期四 小米飯 白米, 糯小米	卡啦雞排 卡啦雞排S-炸	海味黃芽 黃豆芽Q, 海帶芽, 肉絲S-炒	佛手魚丸 佛手瓜Q, 魚丸Q-炒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄Q, 豆腐		5.2	2.3	2.4	2.7	718
12/13	星期五 蕎麥飯 白米, 蕎麥	京醬豬柳 豬柳S, 豆干片-炒	芝麻長豆 長豆Q, 白芝麻-炒	布丁蒸蛋 雞蛋Q-蒸	有機蔬菜	香菇結頭湯 結頭菜Q, 香菇Q, 大骨S		5.2	2.4	2.3	2.6	719
12/16	星期一 糙米飯 白米, 糙米	家常燉肉 肉丁S, 白蘿蔔Q, 紅蘿蔔Q-煮	蛋酥芹菜炒豆腸 雞蛋Q, 豆腸, 芹菜Q-炒	塔香海茸 海茸-煮	履歷蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜Q, 雞丁S		5.3	2.3	2.5	2.4	714
12/17	星期二 白米飯 白米	香菇瓜仔雞 雞丁S, 香菇Q, 醬瓜-煮	肉絲高麗菜 高麗菜Q, 肉絲S-炒	茄燒洋芋 馬鈴薯Q, 紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋Q		5.5	2.5	2.3	2.5	743
12/18	星期三 南洋鳳梨炒飯 白米, 絞肉S, 玉米粒Q, 鳳梨片, 葡萄乾	虱目魚排 虱目魚排Q-炸	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉S-炒	玉筍花椰 花菜Q, 玉米筍Q-炒	有機蔬菜	薏仁肉絲湯 洋薏仁, 涼薯Q, 肉絲S		5.4	2.4	2.2	2.6	730
12/19	星期四 紫米飯 白米, 紫米	鐵路豬排 肉排S-煮	金瓜滑蛋 南瓜Q, 雞蛋Q-煮	木耳干絲 木耳Q, 干絲, 紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	紅豆湯圓(冬至) 紅豆T, 湯圓		5.6	2.4	2.2	2.5	740
12/20	蔬食 胚芽米飯 白米, 胚芽米	堅果蜜汁黑干 堅果, 黑豆干, 絞肉S-煮	起司金菇白菜 金針菇Q, 大白菜Q, 起司-煮	刺瓜蒟蒻肉片 大黃瓜Q, 素腰花, 肉片S-炒	有機蔬菜	竹筍蛋花湯 竹筍Q, 雞蛋Q		5.2	2.3	2.5	2.5	712
12/23	星期一 燕麥飯 白米, 燕麥	打拋嫩雞 雞丁S, 涼薯Q, 洋蔥Q-煮	肉茸玉米 玉米粒Q, 絞肉S, 紅蘿蔔Q-炒	海根肉絲 海根, 肉絲S-煮	履歷蔬菜	青木瓜鮮排湯 青木瓜Q, 龍骨丁S		5.5	2.4	2.2	2.5	733
12/24	星期二 糙米飯 白米, 糙米	蒜香豬排 肉排S-煮	肉燥豆腐 豆腐, 香菇Q, 絞肉S-炒	木須結頭菜 結頭菜Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	番茄白菜蛋花湯 番茄Q, 大白菜Q, 雞蛋Q		5.3	2.6	2.3	2.5	736
12/25	星期三 茄汁肉醬麵 麵, 絞肉S, 玉米粒Q, 洋菇片	鹽酥翅腿 翅小腿S*2-炸	洋蔥炒蛋 洋蔥Q, 雞蛋Q, 紅蘿蔔Q-炒	長豆杏鮑菇 長豆Q, 杏鮑菇Q-炒	有機蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜Q, 洋蔥Q, 木耳Q, 肉絲S		5.4	2.5	2.3	2.7	745
12/26	星期四 藜麥飯 白米, 藜麥	蔥燒魚 魚丁Q, 馬鈴薯Q-煮	小瓜肉絲 小黃瓜Q, 肉絲Q-炒	滷味拼盤 白蘿蔔Q, 甜不辣Q-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q, 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q		5.3	2.4	2.3	2.4	717
12/27	星期五 白米飯 白米	沙嗲肉片 肉片S, 豆干片-炒	魚香蒸蛋 雞蛋Q, 絞肉S-蒸	什錦高麗菜 高麗菜Q, 秀珍菇Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	海芽魚乾湯 海帶芽, 小魚乾		5.4	2.4	2.2	2.4	721
12/30	星期一 蕎麥飯 白米, 蕎麥	照燒雞丁 雞丁S, 油豆腐-煮	菇菇芽菜 金針菇Q, 香菇Q, 豆芽菜Q, 芹菜Q-炒	紅燒冬瓜 冬瓜, 絞肉SQ	履歷蔬菜	肉片香筍湯 竹筍Q, 肉片S		5.3	2.3	2.5	2.5	719
12/31	星期二 糙米飯 白米, 糙米	懷舊豬排 肉排S-煮	紅燒海結 海帶結, 絞肉S, 紅蘿蔔Q-煮	家鄉白菜滷 大白菜Q, 香菇Q, 油皮-炒	有機蔬菜	涼薯雞肉湯 涼薯Q, 雞丁S, 紅蘿蔔Q		5.4	2.4	2.5	2.6	738

◎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」，不適其過敏體質者食用。

營養師：楊靜佳, 林怡青