

日期		主食	今日主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	豆奶 日	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋白 (份)	蔬菜 (份)	油脂 堅果 (份)	熱量 (卡)	
12/1	星期一	糙米飯 白米、糙米	五香嫩雞腿 雞腿S-煮	塔香干片 豆干片-炒	蝦香薯絲 豆薯Q. 櫻花蝦-炒	履歷 蔬菜	玉米排骨湯 玉米粒Q. 龍骨丁S	5.3	2.6	2.1	2.6	736		
12/2	星期二	燕麥飯 白米、燕麥	糖醋魚丁 水鱉丁Q. 木耳Q. 凤梨片-煮	腐皮白菜滷 大白菜Q. 角螺-炒	洋蔥甜不辣 洋蔥Q. 甜不辣S-炒	有機 蔬菜	佛瓜蛋花湯 佛手瓜Q. 雞蛋Q	5.4	2.4	2.3	2.6	733		
12/3	星期三	田園炊飯 白米、肉絲S. 高麗菜Q. 美白菇Q	黑椒豬排 肉排S-烤	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔T. 雞蛋Q-炒	木須銀芽 豆芽菜Q. 木耳Q-炒	季節 蔬菜 0	馬鈴薯雞湯 馬鈴薯Q. 雞丁S	5.4	2.5	2.3	2.4	731		
12/4	星期四	小米飯 白米、糯小米	海結燒雞 雞丁S. 海帶結-煮	香菇冬瓜 冬瓜Q. 香菇Q-煮	青花肉絲 青花菜S. 肉絲S-炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐	5.3	2.4	2.5	2.3	717		
12/5	星期五 蔬食	白米飯 白米	香椿滷豆干 黑豆干-煮	南瓜燴蛋 南瓜Q. 雞蛋Q-煮	螞蟻上樹 冬粉. 絞肉S. 高麗菜Q-炒	有機 蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍Q. 香菇Q	5.5	2.3	2.1	2.5	723		
12/8	星期一	麥片飯 白米、麥片	醬滷雞丁 雞丁S. 白蘿蔔Q-煮	焗烤玉米 玉米粒Q. 絞肉S. 起司-烤	芹香拌干絲 干絲. 西芹Q-炒	履歷 蔬菜	薏仁洋芋肉絲湯 馬鈴薯Q. 洋薏仁. 肉絲S	5.5	2.4	2.1	2.6	735		
12/9	星期二	胚芽米飯 白米、胚芽米	沙茶燒肉 肉丁S. 油豆腐-煮	茄汁炒蛋 洋蔥Q. 雞蛋Q-炒	開陽白菜 大白菜Q. 木耳Q. 蝦米-炒	有機 蔬菜	綠豆燕麥湯 綠豆. 燕麥	5.3	2.4	2.3	2.5	721		
12/10	星期三	肉絲炒麵 油麵. 肉絲S. 高麗菜Q	虱目魚排 虱目魚排-炸	醬燒豆干 豆干片-炒	香菇長豆 長豆Q. 香菇Q-炒	季節 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽. 雞蛋Q	豆 奶	5.5	2.6	2.1	2.6	750	
12/11	星期四	地瓜飯 白米、地瓜T	咖哩嫩雞 雞丁S. 馬鈴薯Q-煮	肉燥海苔 海苔. 絞肉S-炒	黃瓜貢丸 黃瓜Q. 貢丸S-炒	有機 蔬菜	結頭肉絲湯 結頭菜Q. 肉絲S	5.4	2.5	2.3	2.4	731		
12/12	星期五	紫米飯 白米、紫米	蜜汁肉丁 肉丁S. 黑豆干-煮	黃芽炒雞絲 黃豆芽Q. 雞肉絲S-炒	肉末蒸蛋 雞蛋Q. 絞肉S-蒸	有機 蔬菜	玉米雞湯 玉米粒Q. 雞丁S	5.4	2.4	2.3	2.3	719		
12/15	星期一	白米飯 白米	三杯雞 雞丁S. 素雞-煮	毛豆三丁 毛豆仁T. 豆薯Q. 絞肉S-炒	高麗炒肉片 高麗菜Q. 肉片S-炒	履歷 蔬菜	蔬菜蛋花湯 金針菇Q. 大白菜Q. 雞蛋Q	5.4	2.4	2.3	2.4	724		
12/16	星期二	小米飯 白米、糯小米	洋蔥燒魚 烏魚丁Q. 洋蔥Q-煮	肉燥豆腐 豆腐. 絞肉S-煮	蒜香蒲瓜 蒲瓜Q. 香菇Q-炒	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q. 雞丁S	5.3	2.5	2.2	2.5	726		
12/17	星期三	雞絲拌飯 白米、雞肉絲S. 高麗菜Q. 玉米粒Q	炙烤肉排 肉排S-烤	銀芽炒蛋 豆芽菜Q. 雞蛋Q-炒	海帶雙絲 海帶絲. 肉絲S-炒	季節 蔬菜 0	南瓜肉絲湯 南瓜Q. 肉絲S	5.4	2.6	2.4	2.4	741		
12/18	星期四	蕎麥飯 白米、蕎麥	鹽酥雞 雞丁S. 米血糕S-炸	竹筍肉絲 竹筍Q. 肉絲S-炒	茄燒油腐 油豆腐-煮	有機 蔬菜	冬至湯圓 紅豆T. 小湯圓	5.4	2.5	2.3	2.7	745		
12/19	星期五 蔬食	糙米飯 白米、糙米	醬爆堅果干片 堅果. 豆干片-炒	白醬洋芋 肉片S. 馬鈴薯Q. 玉米粒Q-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q. 雞蛋Q-炒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽	5.4	2.4	2.2	2.7	735		
12/22	星期一	麥片飯 白米、麥片	黃金炸魚 造型魚塊S*3-炸	番茄豆腐燒肉 番茄Q. 豆腐. 肉片S-煮	起司南瓜 南瓜Q. 絞肉S. 起司-烤	履歷 蔬菜	扁蒲肉絲湯 蒲瓜Q. 肉絲S	5.4	2.4	2.1	2.6	728		
12/23	星期二	海苔風味飯 白米、海苔粉	家鄉滷肉 肉丁S. 結頭菜Q-煮	塔香寬粉 寬粉. 絞肉S. 高麗菜Q-炒	芝麻海根 海帶根. 白芝麻-炒	有機 蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜Q. 雞丁S	5.4	2.3	2.1	2.5	716		
12/24	星期三	義式肉醬麵 義大利麵. 絞肉S. 洋蔥Q	西西里烤翅 三節翅S-烤	美味鍋貼 鍋貼S*2-蒸	豆皮炒花菜 青花菜S. 豆皮-炒	季節 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q. 馬鈴薯Q. 雞蛋Q	5.5	2.4	2.2	2.6	737		
12/25	星期四			【行憲紀念日／聖誕節】										
12/26	星期五	白米飯 白米	咖哩豬肉 肉片S. 馬鈴薯Q-煮	堅果海結 海帶結. 堅果-煮	蛋香小瓜 小黃瓜Q. 雞蛋Q-炒	有機 蔬菜	柴香味噌湯 豆腐	5.4	2.3	2.3	2.6	725		
12/29	星期一	糙米飯 白米、糙米	照燒雞丁 雞丁S. 黑豆干-煮	紅絲蒸蛋 紅蘿蔔T. 雞蛋Q-蒸	白菜燒黑輪 大白菜. 黑輪Q-煮	履歷 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜Q. 龍骨丁S	5.4	2.3	2.2	2.5	718		
12/30	星期二	燕麥飯 白米、燕麥	醬燒油腐魚 水鱉Q. 油豆腐-煮	香菇鮮筍 竹筍Q. 香菇Q-煮	肉絲高麗菜 高麗菜Q. 肉絲S-炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q. 雞蛋Q	5.4	2.3	2.5	2.4	721		
12/31	星期三	肉絲炒飯 白米、肉絲S. 洋蔥Q	香嫩豬排 肉排S-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q. 雞蛋Q-炒	雞塊+地瓜薯條 雞塊S. 地瓜薯條T-炸	季節 蔬菜	紅棗牛蒡雞湯 牛蒡Q. 雞丁S. 紅棗	5.5	2.5	2.2	2.6	745		

◎本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

◎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 T：產銷履歷食材。

◎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。

營養師：楊靜佳. 林怡青