

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 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 堅果 (份)	熱量 (卡)
12/1	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	燕麥飯 白米, 燕麥	糖醋魚丁 水鯊丁Q, 木耳Q, 鳳梨片-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	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 馬鈴薯雞湯 馬鈴薯Q, 雞丁S		5.4	2.5	2.3	2.4	731
12/4	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	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	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	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	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	地瓜飯 白米, 地瓜T	咖哩嫩雞 雞丁S, 馬鈴薯Q-煮	肉燥海茸 海茸, 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	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	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	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	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 南瓜肉絲湯 南瓜Q, 肉絲S		5.4	2.6	2.4	2.4	741
12/18	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	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	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	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	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	【行憲紀念日／聖誕節】										
12/26	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	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	燕麥飯 白米, 燕麥	醬燒油腐魚 水鯊魚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	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