

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
12/01	四	十穀米	傳香焗肉角 滷:筍乾,豬肉S,豬腳S	香蔥紅絲滑蛋 炒:蛋Q,紅蘿蔔Q,青蔥	芝麻蜜汁黑干 燒:黑豆干,芝麻	有機蔬菜 大瓜雞湯 大瓜Q,雞丁S		6	2	2	2	85
12/02	五	香Q白米飯	義式燉雞 燉:洋芋Q,番茄Q,洋蔥Q,雞肉S	滷味素雞片 滷:素雞,酸菜	開陽白菜 炒:大白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,蝦米	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽,蛋Q		6	2	2	2	85
12/05	一	南瓜飯	巴比Q燒肉片 燒:洋蔥Q,豬肉S	一番關東煮 煮:玉米Q,紅蘿蔔Q,油豆腐,白蘿蔔Q	紅燒洋芋 燒:馬鈴薯Q,絞肉S,毛豆S	履歷蔬菜 雪花菇湯 金針菇Q,高麗菜Q,紅蘿蔔Q,肉絲S		6	2	2	2	84
12/06	二	香Q白米飯	卡茲石斑魚米花+脆薯 炸:石斑魚Q,馬鈴薯Q,海苔粉	脆薯肉醬 燒:豬肉S,豆薯Q,枸杞	黑胡椒銀芽 炒:豆芽菜Q,芹菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐,木耳Q,筍,蛋Q,紅蘿蔔Q		6	2	2	2	84
12/07	三	台式炒麵	黑椒豬排 燒:豬肉S	脆皮雞塊*2 炸:雞塊S	滷味燙 滷:高麗Q,金針菇Q,豆皮	季節蔬菜 竹筍鮮菇湯 筍,香菇Q		6	2	2	2	84
12/08	四	糙米飯	蔥燒雞排 滷:蔥,雞肉S	青蔥蔬菜粉絲煲 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,蔥,冬粉	彩蔬花椰菜 炒:彩椒Q,花椰菜S	有機蔬菜 木瓜肉片湯 青木瓜,肉片S		6	2	2	2	83
12/09	五	香Q白米飯	鐵板肉柳 炒:洋蔥Q,豬肉S,彩椒Q	什錦蒲瓜 炒:蒲瓜Q,香菇Q,豆皮,紅蘿蔔Q	五香滷蛋 滷:白煮蛋S	有機蔬菜 肉骨茶湯 肉骨茶包,蘿蔔Q,龍骨丁S		6	2	2	2	85
12/12	一	香Q白米飯	轟炸卡拉豬排 炸:豬排S	鴻喜菇炒敏豆 炒:鴻喜菇Q,敏豆T	麻婆肉醬豆腐 燒:豬肉S,豆腐,蔥	履歷蔬菜 冬瓜肉片湯 冬瓜Q,肉片S,小薏仁	豆奶	6	2	2	2	85
12/13	二	蕎麥飯	日式咖哩雞 煮:洋蔥Q,洋芋Q,雞肉S,紅蘿蔔Q	芹香獅子頭 炒:獅子頭S,芹菜Q	脆菇佛手瓜 炒:佛手瓜Q,杏鮑菇Q,茼蒿	有機蔬菜 小魚味噌湯 小魚干,豆腐,味噌		6	2	2	2	86
12/14	三	香菇油飯	鐵路大排 燒:大排S	脆皮雙薯 炸:地瓜Q,洋芋Q	酸菜筍茸 煮:酸菜,筍茸	季節蔬菜 芹香白玉湯 芹菜,白蘿蔔Q		6	2	2	2	85
12/15	四	香Q白米飯	燒烤棒棒腿 烤:雞腿S	蜜燒肉片 炒:豬肉S,洋蔥Q,小瓜Q	干片炒海根 炒:豆干,海帶根	有機蔬菜 玉米排骨湯 玉米Q,排骨S		6	2	2	2	85
12/16	五	芝麻飯	黑糖地瓜燒肉 燒:黑糖,地瓜Q,豬肉S	日式蒸蛋 蒸:蛋Q,青蔥,柴魚片	蝦米甘藍 炒:高麗菜Q,蝦米	有機蔬菜 豆薯肉片湯 豆薯Q,肉片S		6	2	2	2	85
12/19	一	小米飯	暖呼呼麻油燒雞 炒:雞丁S,米血丁S,高麗菜Q	京醬干丁 燒:豆干,絞肉S,三色豆S	胡瓜炒肉片 炒:胡瓜Q,肉片S	履歷蔬菜 海帶肉絲湯 海帶,肉絲S,薑絲		6	2	2	2	85
12/20	二	香Q白米飯	糖醋排骨 燒:排骨丁S,肉角S,洋蔥Q	肉燥花椰菜 炒:絞肉S,花椰菜S	花生麵筋 燒:冬瓜Q,花生,麵筋	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜Q,洋芋Q,西芹Q		6	2	2	2	85
12/21	三	東大門部隊麵	歐爸燒烤雞排 燒:烤,雞肉S	韓式辣炒甜不辣 炒:甜不辣Q,白芝麻	黃豆芽炒肉絲 炒:黃豆芽Q,肉絲S,芝麻	季節蔬菜 人蔘雞湯 雞丁S,白蘿蔔Q,人蔘		6	2	2	2	85
12/22	四	香Q白米飯	卡滋魚排 炸:虱目魚T	豆腐番茄燴蛋 燴:豆腐,番茄Q,蛋Q	竹筍炒肉片 炒:竹筍,肉片S	有機蔬菜 酸菜雞丁湯 酸菜,雞丁S		6	2	2	2	84
12/23	五	燕麥飯	親子丼 煮:雞肉T,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	洋芋燒杏菇 燒:杏鮑菇Q,洋芋Q	三杯百頁 燒:絞肉S,百頁,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 肉羹麵線 肉絲S,紅麵線,筍,紅絲Q,木耳Q		6	2	2	2	84
12/26	一	香Q白米飯	古早味土窯雞 滷:雞丁S,紅棗,豆薯Q	鐵板油豆腐 燒:油豆腐,木耳Q,敏豆T	玉米香酥餅 炸:玉米餅S	履歷蔬菜 蔬菜鮮菇湯 香菇Q,金針菇Q,竹筍,肉絲S,紅蘿蔔Q		6	2	2	2	84
12/27	二	紅藜麥飯	蒙古烤肉片 炒:豆芽菜Q,蔥,蒜,洋蔥Q,豬肉S	台式炒蛋 炒:蔥,碎圓,蛋Q	黑輪百燴 燴:大瓜,黑輪Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 蘿蔔雞丁湯 蘿蔔Q,雞丁S		6	2	2	2	86
12/28	三	香蔥肉末炒飯	脆皮雞翅 炸:雞翅S	芋香白菜滷 滷:大白菜Q,芋頭Q,紅蘿蔔Q	五味蘿蔔糕 蒸:蘿蔔糕,香菜,蒜,辣椒片	季節蔬菜 玉米排骨湯 玉米Q,龍骨S		6	2	2	2	84
12/29	四	香Q白米飯	蒜蓉石斑魚 蒸:石斑魚Q,寬冬粉,彩椒Q,蒜頭	碎瓜干丁肉燥 滷:碎瓜,豆干,絞肉S	蔬菜寬粉 炒:寬冬粉,高麗Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄Q,蛋Q,豆腐		6	2	2	2	85
12/30	五	紫米飯	蜜汁翅小腿X2 燒:翅小腿S	肉燥冬瓜 滷:絞肉S,冬瓜S	海帶三絲 炒:海帶,豆干絲,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 金針肉絲湯 乾金針,肉絲Q		6	2	2	2	86

食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷
營養師:沈凱瑄、葉亭好、張韻瑩 12/12(一)供應豆奶

