

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	
1/03	一	小米飯	蒜泥白肉 煮:豬肉S,小黃瓜Q,蒜	酥炸海鮮丸 炸:海鮮丸S,柴魚片	洋蔥紅絲炒蛋 炒:洋蔥Q,蛋Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	蘿蔔雞丁湯 蘿蔔Q,雞丁S		6.6	2.8	2.5	2.2	861
1/04	二	鐵板炒麵	卡滋鹹酥雞 炸:雞肉S	養生蒸地瓜 蒸:地瓜Q	高麗鮮菇 炒:高麗Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,香菇Q	季節蔬菜	養生湯 紅棗,牛蒡Q,玉米Q,山藥Q		6.6	2.8	2.3	2.2	847
1/05	三	香Q白米飯	奶香咖哩豬 燒:豬肉S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q	瓜仔肉醬 燒:豬肉S,碎瓜,白蘿蔔Q	芝麻蜜燒黑干 燒:黑豆干,芝麻	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q,蛋Q,豆腐		6.5	2.7	2.4	2.2	835
1/06	四	糙米飯	BBQ雞排 燒:雞排S	沙茶海根干片 炒:豆干,海帶根,肉絲S	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,杏鮑菇Q,茼蒿	有機蔬菜	竹筍鮮菇湯 筍,香菇Q,肉片S		6.6	2.8	2.3	2.2	856
1/07	五	香Q白米飯	醬燒豬排 燒:豬排S	香蔥蒸蛋 蒸:蛋Q,紅蘿蔔Q,蔥	芋香白菜 煮:白菜S,芋頭Q	有機蔬菜	黃豆芽肉絲湯 黃豆芽Q,肉絲S		6.5	2.8	2.3	2.2	849
1/09	六	蕎麥飯	紅燒嫩肉 燒:豬肉S,油豆腐,海帶	彩蔬花椰菜 炒:彩椒Q,花椰菜S	玉米肉燥 炒:絞肉S,玉米Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q	履歷蔬菜	豆薯雞丁湯 豆薯Q,雞丁S		6.5	2.7	2.4	2.2	839
1/10	日	香Q白米飯	糖醋魚丁 燒:魚丁S,洋蔥Q,彩椒Q	麻婆豆腐 燒:豬肉S,豆腐,蔥	小瓜炒赤肉片 炒:小黃瓜Q,豬肉S	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米Q,蛋Q,紅蘿蔔Q		6.5	2.8	2.4	2.2	851
1/11	一	夏威夷炒飯	烤肉醬燒豬排 燒:豬排S	鍋貼十黑輪 炸:鍋貼S,黑輪S	黃金季豆 炒:玉米粒Q,敏豆T	季節蔬菜	大滷湯 豆腐,筍片,木耳Q,紅蘿蔔Q		6.6	2.8	2.5	2.2	856
1/12	二	紅藜麥飯	香酥脆皮雞翅 炸:雞翅S	豆腐番茄燴蛋 燴:豆腐,番茄Q,蛋Q	蔬菜粉絲煲 炒:高麗Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,冬粉	有機蔬菜	肉骨茶湯 肉骨茶包,蘿蔔Q,龍骨丁S		6.5	2.7	2.3	2.2	832
1/13	三	香Q白米飯	筍乾炆肉角 滷:筍乾,豬肉S,豬腳S	紅醬關東煮 炒:玉米Q,紅蘿蔔Q,油豆腐,白蘿蔔Q	髮菜福州丸 煮:福州丸S,雞蛋Q,髮菜,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	結頭菜肉片湯 結頭菜Q,肉片S		6.5	2.9	2.5	2.2	852
1/16	六	香Q白米飯	鐵板蘑菇豬柳 煮:香菇Q,豬肉S,胡蘿蔔Q	玉米洋蔥炒蛋 炒:玉米Q,蛋Q,洋蔥Q,毛豆T	彩蔬海鮮捲 燒:海鮮捲S,時蔬Q	履歷蔬菜	肉羹麵線 肉絲S,紅麵線,筍,紅絲Q,木耳Q	豆奶	6.6	2.9	2.4	2.2	866
1/17	日	十穀米飯	塔香三杯雞 炒:雞丁S,九層塔	沙沙肉醬 煮:番茄Q,洋蔥Q,豬肉S	鐵板豆芽菜 炒:豆芽菜Q,芹菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	小魚味噌湯 小魚干,豆腐,味噌		6.6	2.8	2.5	2.2	856
1/18	一	台式炒麵	海苔椒鹽魚排 炸:魚排T,海苔椒鹽粉	五味蘿蔔糕 燒:蒜,香菜,蘿蔔糕	芋香白菜 炒:大白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,芋頭Q	季節蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片S		6.6	2.8	2.4	2.2	858
開心放寒假囉!													
2/13	二	香Q白米飯	義式香草鮮魚 燒:番茄Q,洋蔥Q,水鯊S	南瓜豆腐煲 燒:南瓜Q,豆腐,絞肉S	脆炒花椰菜 炒:胡蘿蔔Q,花椰菜S	履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q,肉片S,小蔥仁		6.5	2.9	2.4	2.2	854
2/14	三	燕麥飯	壽喜燒肉片 燒:洋蔥Q,香菇Q,豬肉S	砂鍋獅子頭 炒:大白菜Q,獅子頭S	咖哩洋芋 煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆T	有機蔬菜	海帶肉絲湯 海帶,肉絲S,薑絲		6.6	2.8	2.5	2.2	861
2/15	四	香菇油飯	粉嫩棒棒腿 滷:雞肉S	梅粉地瓜薯條 炸:地瓜條Q	沙茶肉羹 煮:紅,白蘿蔔Q,豬肉S	季節蔬菜	西魯肉湯 大白菜Q,肉絲S,雞蛋Q		6.6	2.8	2.5	2.2	856
2/16	五	地瓜飯	糖醋豬小排 燒:排骨T,S,肉角S,洋蔥Q	蔥爆干片 燒:蔥,豆干,肉絲S	滷味燙 滷:高麗Q,金針菇Q,豆皮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐,木耳Q,筍,蛋Q,紅蘿蔔Q		6.5	2.8	2.4	2.2	842
2/17	六	香Q白米飯	辣子雞丁 炸:雞肉S,花生	日式蒸蛋 蒸:青蔥,蛋Q,柴魚片	敏豆鮮菇 炒:敏豆T,鴻喜菇Q	有機蔬菜	巧達濃湯 洋蔥Q,西芹Q,洋芋Q,玉米Q		6.5	2.8	2.4	2.2	847
2/18	日	五穀Q飯	黑胡椒鮮肉排 燒:豬肉S	脆薯干丁 煮:豆乾丁,豆薯Q,絞肉S	滷味素雞片 滷:素雞片,酸菜	有機蔬菜	蔬菜粉絲湯 大白菜Q,冬粉,蛋Q		6.5	2.7	2.5	2.2	837
2/20	二	小薏仁飯	馬鈴薯嫩肉 燒:洋芋Q,豬肉S,番茄Q	海帶白干絲 炒:海帶,豆干絲,芹菜Q	菇菇鮮瓜 煮:鴻喜菇Q,大瓜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	芹香貢丸湯 芹菜Q,白蘿蔔Q,貢丸S		6.6	2.7	2.4	2.2	842
2/21	三	香Q白米飯	和風照燒豬排 燒:豬肉S	冬瓜肉醬 燒:豬肉S,冬瓜Q	蛋酥高麗 炒:蛋Q,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	海芽蛋花湯 味噌,海帶芽,蛋Q		6.6	2.9	2.5	2.2	868
2/22	四	義式青醬麵	香酥魚排 炸:魚排S	綜合小火鍋 煮:豆皮,白蘿蔔Q,玉米Q,黑輪Q	蒜味海茸 炒:絞肉S,海茸	季節蔬菜	羅宋湯 番茄Q,高麗菜Q,香菇Q,芹菜Q		6.5	2.7	2.4	2.2	844
2/23	五	香Q白米飯	泰式打拋肉片 燒:豬肉S,番茄Q,洋蔥Q	玉米香酥餅 炸:玉米餅S	紅燒洋芋絲 炒:洋芋Q,絞肉S	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米Q,排骨S		6.5	2.9	2.5	2.2	861
2/24	六	紫米Q飯	杏菇花雕雞 煮:杏菇Q,雞肉S,紅棗	芹香水晶細粉 炒:芹菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,冬粉	竹筍炒肉片 炒:筍片,肉片S	有機蔬菜	金針肉絲 乾金針,金針菇Q,肉絲S		6.6	2.8	2.5	2.2	856

迎接228連假!

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

營養師: 沈凱瑄、葉亭妤、張韻瑩 1/16(一)供應豆奶