

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆類	魚類	海鮮	肉類
1/1	一	白米飯	沙茶肉排 燒:豬排S	麻婆豆腐 燒:豆腐,豬絞肉S,青蔥	醬燒海帶絲 炒:海帶絲,金針菇Q,紅蘿蔔Q,芹菜Q	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,小薏仁,豬肉片S	6	2	2	2	8
1/2	二	香菇油飯	酥炸棒棒腿 炸:雞腿S	茄汁甜不辣 炒:甜不辣Q,西芹Q	蛋酥高麗 炒:高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	履歷蔬菜	酸菜脆筍雞湯 酸菜,脆筍,雞丁S	6	2	2	2	8
1/3	三	黑芝麻飯	蒜香奶醬魚 煮:魚丁S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	香蔥紅絲蛋 炒:洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	肉絲敏豆 炒:敏豆T,豬肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	和風雞湯 豆腐Q,雞丁S	6	2	2	2	8
1/4	四	胚芽飯	甜燒南瓜雞 燒:雞丁S,南瓜Q	宮保素雞 炒:素雞片,小黃瓜Q,油花生	清炒大頭菜 炒:大頭菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	沙茶赤肉羹 白菜Q,脆筍絲,豬肉片S	6	2	2	2	8
1/5	五	麥片飯	打拋豬肉柳 炒:豬肉柳S,番茄Q,九層塔	芹香回鍋肉 炒:豆干片,豬肉片S,芹菜Q	香酥魚塊*2 炸:虱目魚塊Q	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米粒S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	6	2	2	2	8
1/8	一	白米飯	日式蒲燒鯛 蒸:蒲燒鯛Q,高麗菜Q	咖哩肉末寬粉 炒:寬粉,高麗菜Q,紅蘿蔔Q,豬絞肉S	玉米關東煮 煮:白蘿蔔Q,油豆腐,玉米S,海帶	有機蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐,味噌	6	2	2	2	8
1/9	二	蘑菇肉醬麵	鐵板里肌排 炸:豬排S	香甜地瓜 蒸:地瓜T	雙色花椰 炒:白花椰S,青花菜S	季節蔬菜	當歸雪蓮湯 大白菜Q,雪蓮子,當歸	6	2	2	2	8
1/10	三	糙米飯	義式香草雞排 燒:雞排S	古早味肉燥 燒:碎干丁,豬絞肉S,碎瓜	冬瓜燒丸子 煮:冬瓜Q,小貢丸S	有機蔬菜	羅宋湯 番茄Q,西芹Q,杏鮑菇Q	6	2	2	2	8
1/11	四	白米飯	糖醋肉丁 燒:豬肉丁S,洋蔥Q,毛豆仁T	田園菜脯蛋 炒:碎脯,蛋Q,青蔥	柴魚百頁燒 煮:白菜Q,百頁豆腐,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯Q,豬肉片S,蒜	6	2	2	2	8
1/12	五	白米飯	蠔油嫩肉片 炒:豬肉片S,洋蔥Q,敏豆T	香芋四小丁 炒:豆干丁,玉米粒S,紅蘿蔔Q,芋頭Q	沙茶炒高麗 炒:高麗菜Q,木耳Q	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐,脆筍絲,木耳Q,豬肉絲S,紅蘿蔔Q,蛋Q	6	2	2	2	8
1/15	一	紫米飯	熱炒三杯雞 炒:雞丁S,米血丁S,薑,九層塔	小瓜炒蛋 炒:小黃瓜Q,洋蔥Q,蛋Q	鐵板豆芽 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,芹菜Q	有機蔬菜	白玉蘿蔔湯 白蘿蔔Q,芹菜Q	6	2	2	2	8
1/16	二	香蔥蛋炒飯	卡滋炸豬排 炸:豬排S	蒜蓉蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕,蒜	家鄉白菜滷 燒:白菜Q,芋頭Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	番茄豆腐湯 番茄Q,豆腐,蛋Q	6	2	2	2	8
1/17	三	白米飯	蒜香茄汁魚 燒:魚丁S,黑輪丁Q,番茄Q,蒜	五味油豆腐 燒:油豆腐,香菜,蒜,辣椒	彩燴時蔬 炒:佛手瓜Q,杏鮑菇Q,玉米筍Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,金針菇Q,豬肉絲S	6	2	2	2	8
1/18	四	白米飯	蒜香茄汁魚 燒:魚丁S,黑輪丁Q,番茄Q,蒜	五味油豆腐 燒:油豆腐,香菜,蒜,辣椒	彩燴時蔬 炒:佛手瓜Q,杏鮑菇Q,玉米筍Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,金針菇Q,豬肉絲S	6	2	2	2	8
1/20-2/14寒假愉快~												
2/5	五	紫米飯	酥炸魚排 炸:水鯊魚排S	家鄉豆腐 燒:豆腐,豬絞肉S,青蔥	雙色花椰 炒:白花椰S,青花菜S	有機蔬菜	白玉雞丁湯 雞丁S,白蘿蔔Q,芹菜Q	6	2	2	2	8
2/16	二	白米飯	菇菇麻油雞 煮:雞丁S,杏鮑菇Q,薑	打拋肉醬 燒:豬絞肉S,番茄Q,洋芋Q,九層塔	韭香豆芽 炒:豆芽菜Q,木耳Q,韭菜Q	有機蔬菜	冬瓜薏米湯 冬瓜Q,小薏仁,豬肉片S	6	2	2	2	8
2/17	六	白米飯	脆皮雞腿 炸:雞腿S	梅干油豆腐 滷:油豆腐,梅干菜	脆炒高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋Q	6	2	2	2	8
2/19	一	紅藜飯	醬爆雞丁 炒:雞丁S,洋蔥Q	脆筍炒肉片 炒:脆筍,肉片S,木耳Q	柴魚關東煮 煮:紅,白蘿蔔Q,玉米S,海帶	有機蔬菜	金針肉片湯 乾金針,金針菇Q,豬肉片S	6	2	2	2	8
2/20	二	白米飯	鐵路大排 滷:豬排S	玉米餅拼鍋貼 炸:玉米餅S,鍋貼S	白菜滷 燒:白菜Q,木耳Q,豆皮	季節蔬菜	羅宋湯 番茄Q,高麗菜Q,豬肉片S	6	2	2	2	8
2/21	三	白醬螺旋麵	熱炒三杯魚 燒:魚丁S,百頁豆腐,九層塔,薑	日式茶碗蒸 蒸:蛋Q,香菇Q	蜜燒肉片 炒:西芹Q,豬肉片S,白芝麻	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒S,紅蘿蔔Q,洋蔥Q,蛋Q	6	2	2	2	8
2/22	四	五穀飯	義式香草雞排 燒:雞排S,義式香料	白醬杏菇洋芋 煮:馬鈴薯Q,杏鮑菇Q,豬絞肉S	蒜香彩蔬 炒:敏豆T,彩椒Q,甜不辣Q	有機蔬菜	鮮甜結頭肉片 結頭菜Q,紅蘿蔔Q,豬肉片S	6	2	2	2	8
2/23	五	白米飯	南洋咖哩雞 煮:雞丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆T	小魚炒豆干 炒:豆干,小魚干,青蔥	小瓜肉片 炒:小瓜Q,紅蘿蔔Q,豬肉片S	履歷蔬菜	沙茶肉羹湯 脆筍,木耳Q,肉羹S,紅蘿蔔Q,蛋Q	6	2	2	2	8
2/26	一	黑芝麻飯	壽喜燒肉柳 煮:豬肉柳S,洋蔥Q,青蔥	番茄炒蛋 炒:番茄Q,洋蔥Q,蛋Q	肉絲海帶 燒:海帶絲,紅蘿蔔Q,芹菜Q,肉絲S	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐,味噌	6	2	2	2	8
2/27	二	白米飯	日式照燒魚 蒸:蒲燒鯛Q,高麗菜Q	炸雞塊*2 炸:雞塊S	冬瓜肉末 燒:冬瓜Q,豬絞肉S,毛豆T	有機蔬菜	白菜粉絲湯 大白菜Q,冬粉,紅蘿蔔Q,肉絲S	6	2	2	2	8
2/29	四	白米飯	日式照燒魚 蒸:蒲燒鯛Q,高麗菜Q	炸雞塊*2 炸:雞塊S	冬瓜肉末 燒:冬瓜Q,豬絞肉S,毛豆T	有機蔬菜	白菜粉絲湯 大白菜Q,冬粉,紅蘿蔔Q,肉絲S	6	2	2	2	8

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

☆ 回饋豆奶:1/15&2/26(一)

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、黃琬絨、張韻瑩、呂亦婕

◎ 本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，以粗斜體標示，不適合其過敏體質者食用，請留意。