

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆類	魚類	蔬菜	麵類
1/2	二	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		62	22	28	46
1/3	三	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		62	22	28	66
1/4	四	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 豆薯Q、雞丁S		62	22	28	46
1/5	五	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		62	22	28	56
1/8	一	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S、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		62	22	28	56
1/9	二	白米飯	日式蒲燒鯛 蒸:蒲燒鯛Q、高麗菜Q	咖哩肉末寬粉 炒:寬冬粉、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		62	22	28	46
1/10	三	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		62	22	28	56
1/11	四	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		62	22	28	36
1/12	五	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		62	22	28	56
1/15	一	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	豆奶	62	22	28	56
1/16	二	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		62	22	28	46
1/17	三	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		62	22	28	56
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		62	22	28	46
1/20-2/14寒假愉快~												
2/16	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		62	22	28	46
2/17	六	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		62	22	28	36
2/19	一	紅藜飯	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		62	22	28	46
2/20	二	白米飯	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		62	22	28	46
2/21	三	白醬螺旋麵	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		62	22	28	74
2/22	四	五穀飯	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		62	22	28	56
2/23	五	白米飯	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		62	22	28	46
2/26	一	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	豆奶	62	22	28	56
2/27	二	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		62	22	28	46
2/28 和平紀念日 放假一天												
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		62	22	28	56

★ 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)

◎ 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。

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