

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆類	蔬菜	油類	糖類
1 / 2	一	白米飯	沙茶肉排 燒:豬排S	麻婆豆腐 燒:豆腐Q.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 4 6 8 1 7 6				
1 / 3	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 6 7 7 3 9 0				
1 / 4	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 豆薯Q.雞丁S	6 2 2 2 8 4 7 8 2 5 7				
1 / 5	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 5 7 8 2 7 6				
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.豬肉片S.芹菜Q	香酥魚塊*2 炸:豆目魚塊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 5 5 9 3 8 6				
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	6 2 2 2 8 4 7 8 1 6 9				
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	6 2 2 2 8 5 8 7 2 8 5				
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	6 2 2 2 8 3 5 8 1 5 0				
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	6 2 2 2 8 5 5 9 1 8 1				
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T.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 5 6 8 3 7 1	豆 奶			
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	6 2 2 2 8 4 5 8 2 7 2				
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	6 2 2 2 8 5 8 8 2 6 3				
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 4 6 8 1 6 2				

1/20~2/14寒假愉快~

2 / 16	五	紫米飯	酥炸魚排 炸:水煮魚排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 4 5 8 1 9 8				
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	6 2 2 2 8 3 5 8 2 6 7				
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	6 2 2 2 8 4 7 8 1 6 9				
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	6 2 2 2 8 4 5 8 2 7 2				
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	6 2 2 2 8 7 8 9 1 9 4				
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	6 2 2 2 8 5 6 9 1 7 4				
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.青椒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 4 6 8 1 6 2				
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	6 2 2 2 8 5 6 8 1 8 1	豆 奶			
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	6 2 2 2 8 4 6 8 2 7 9				
2 / 29	四	白米飯	日式照燒魚 蒸:照燒魚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 5 5 9 2 9 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)

◎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、黃琬綵、張韻瑩、呂亦婕