

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	牛奶	蛋類	魚類	油類	熱量
12/2	一	白米飯	蒲燒鯛魚排 蒸:蒲燒鯛Q,洋蔥Q	肉燥干丁 滷:絞肉S,豆干丁,豆薯Q	黃瓜總匯 煮:大黃瓜Q,鴻喜菇Q,枸杞	履歷蔬菜	蔬菜味噌湯 味噌,高麗菜Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8	4
12/3	二	五穀飯	味噌醬燒肉 煮:肉丁S,洋蔥Q,芝麻	脆皮海鮮捲 炸:海鮮捲S	鮮炒大頭菜 炒:大頭菜Q,紅蘿蔔Q,肉片S	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q,肉片S,小蔥仁	6	2	2	2	8	4
12/4	三	麻油香菇油飯	卡啦雞排 炸:雞排S	川味麻辣燙 滷:白蘿蔔Q,海帶結,素雞片,花椒	酸菜筍茸 煮:酸菜,筍茸	季節蔬菜	玉米蛋花湯 玉米Q,涼薯Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	6	2	2	2	8	4
12/5	四	白米飯	年糕燒肉 燒:肉片S,白菜Q,年糕	雜菜冬粉 炒:冬粉,肉絲S,紅蘿蔔Q,木耳Q,白芝麻	豆乳杏菇燒 燒:杏鮑菇Q,馬鈴薯Q,豆腐乳	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐	6	2	2	2	8	4
12/6	五	糙米飯	啾細三杯雞 炒:雞丁S,雞腿,九層塔	田園炒蛋 炒:玉米Q,紅蘿蔔Q,毛豆仁S,蛋Q	開陽高麗菜 炒:高麗菜Q,木耳Q,蝦皮	有機蔬菜	香菇貢丸湯 香菇Q,筍,小貢丸S,芹菜Q	6	2	2	2	8	4
12/9(一)地方特考，此日不供餐													
12/10	二	白米飯	海苔炸豬排 炸:豬排S,海苔粉	柴湯茶碗蒸 蒸:蛋Q,香菇Q,柴魚片	芹香海根 滷:海帶根,芹菜Q,絞肉S	有機蔬菜	酸辣湯 筍,紅蘿蔔Q,肉絲S,木耳Q,豆腐,蛋Q	6	2	2	2	8	4
12/11	三	肉絲炒麵	古早味滷大排 滷:豬排S	香甜豆沙包 蒸:豆沙包S	豆皮佛手瓜 炒:佛手瓜Q,香菇Q,紅蘿蔔Q,豆皮	履歷蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜,冬粉,油豆腐絲,芹菜Q	6	2	2	2	8	5
12/12	四	麥片飯	肉骨茶香魚 煮:魚丁Q,洋芋Q,百頁,肉骨茶包	椒麻炸雞球x3 炸:燒:雞肉S,小黃瓜Q	木鬚什錦炒 炒:木耳Q,紅蘿蔔Q,香菇Q,筍	有機蔬菜	腰果雞湯 雞丁S,鴻喜菇Q,紅蔥,腰果,牛蒡Q	6	2	2	2	8	4
12/13	五	白米飯	滷雞腿 滷:雞腿S	香菇燉白菜 煮:大白菜Q,香菇Q,肉絲S,紅蘿蔔Q	甜不辣拼豆干 燒:黑輪片Q,豆干	有機蔬菜	海結肉片湯 海帶結,肉片S	6	2	2	2	8	4
12/16	一	白米飯	泰式椰漿魚 煮:魚丁Q,洋芋Q,洋蔥Q,敏豆Q,椰漿粉	客家小炒 炒:豆干,肉絲S,芹Q	蒜香高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	佛瓜肉片湯 佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S	豆奶	6	2	2	2	8
12/17	二	蕎麥飯	塔香鹹酥雞 炸:雞丁S,九層塔	紅絲炒蛋 炒:紅蘿蔔Q,涼薯Q,蛋Q	黃瓜玉筍 炒:小黃瓜Q,玉米筍Q,肉片S	有機蔬菜	金針肉絲湯 金針花,金針菇Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	6	2	2	2	8	4
12/18	三	肉絲炒飯	蜜汁豬排 滷:豬排S,白芝麻	香雞柳+黃金薯 炸:雞肉S,地瓜條Q	海帶三絲 滷:海帶絲,白干絲,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	瓜仔雞湯 冬瓜Q,麻油瓜,乾香菇,雞丁S	6	2	2	2	8	5
12/19	四	白米飯	焗烤黑椒雞排 燒:雞排S,乳酪絲	BBQ洋蔥燒肉 炒:豬肉片S,洋蔥Q,椒Q	清炒筍片 炒:筍片,香菇Q	有機蔬菜	日式味噌湯 味噌,海帶芽,豆腐,柴魚	6	2	2	2	8	4
12/20	五	燕麥飯	糖醋(滷)排骨 炸:燒:排骨丁S,肉角S,白芝麻	關東煮 煮:白蘿蔔Q,玉米粒Q,豬血糕S	宜蘭西滷菜 煮:大白菜Q,香菇Q,木耳Q,豆皮,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 乾香菇,肉絲S,芹菜Q,湯圓	6	2	2	2	8	4
12/23	一	玉米飯	筍干炆肉 滷:肉丁S,豬腳丁,筍干	麻婆豆腐 煮:豆腐,絞肉S	醬拌雙芽 拌:黃豆芽Q,海帶芽,紅甜椒Q	履歷蔬菜	羅宋湯 洋蔥Q,蕃茄Q,西芹Q,義大利香料	6	2	2	2	8	8
12/24	二	白米飯	薄脆炸雞翅 炸:雞翅S	回鍋肉片 煮:肉片S,豆干片,高麗菜Q	元氣冬瓜燒 燒:冬瓜Q,絞肉S,枸杞	有機蔬菜	三絲蔬菜湯 榨菜絲,紅蘿蔔Q,金針菇Q,木耳Q,肉絲S	6	2	2	2	8	7
12/25	三	蕈菇雞肉螺旋麵	和風醬燒豬排 燒:豬排S	炸雞塊x2 炸:雞塊S	雙色花椰菜 炒:青花菜S,白花菜S,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	巧達濃湯 玉米Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q	6	2	2	2	8	4
12/26	四	薏仁飯	黃燜雞 炒:雞丁S,洋蔥Q,高麗菜Q	玉米炒蛋 炒:玉米Q,洋蔥Q,蛋Q	腐皮結頭菜 炒:結頭菜Q,豆皮,木耳Q	有機蔬菜	香菇赤肉湯 香菇Q,肉片S,筍片	6	2	2	2	8	5
12/27	五	白米飯	青醬魚球 煮:魚丁Q,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	秘醬滷肉排 滷:豬排S	魚香四季豆 炒:敏豆Q,絞肉S,彩椒Q	有機蔬菜	暖胃山藥湯 山藥Q,馬鈴薯Q,肉片S,當歸	6	2	2	2	8	7
12/30	一	紫米飯	蜜汁燒肉 炒:豬肉片S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	小油丁肉燥 滷:油豆腐,絞肉S	蒜炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q,肉片S,芹菜Q	6	2	2	2	8	5
12/31	二	糙米飯	海苔翅小腿 炸:翅小腿S x2	高麗粉絲煲 炒:冬粉,紅蘿蔔Q,絞肉S,高麗菜Q	菇菇嫩豆腐 煮:嫩豆腐,鴻喜菇Q,豆豉	有機蔬菜	雞粒玉米湯 雞絞肉T,玉米Q,紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8	5

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

◎ 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」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:12/16(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、曾芳瑩、張韻瑩、梁蘊萱