

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	豆漿	魚類	油脂	熱能
☀1/1元旦開國紀念日放假☀											
1/2	四	小米飯	藥燉排骨 燉：肉丁S,排骨S,白蘿蔔Q,枸杞	黃金玉米蛋 炒：玉米Q,洋蔥Q,蛋Q	脆爽豆芽菜 炒：綠豆芽Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	有機蔬菜 金針肉絲湯 乾金針,金針菇Q,肉絲S		6	2	2	8
1/3	五	白米飯	義式香草雞 燒：雞排S	綜合壽喜燒 煮：高麗菜Q,杏鮑菇Q,肉片S	芹香豆干絲 炒：白干絲,海帶絲,紅蘿蔔Q,芹Q	有機蔬菜 玉米味噌湯 玉米Q,洋蔥Q,海帶芽,味噌		6	2	2	9
1/6	一	紫米飯	三杯雞 炒：雞丁S,蒜Q	麻婆豆腐 燒：豆腐,豬絞肉S	清炒蘿蔔絲 炒：白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	履歷蔬菜 沙茶赤肉湯 肉絲S,筍,蒜Q,紅蘿蔔Q		6	2	2	7
1/7	二	燕麥飯	椒香雞排 滷：雞排S,黑胡椒	奶香洋芋 煮：馬鈴薯Q,洋蔥Q,毛豆T,奶粉	脆炒竹筍 炒：筍,木耳Q,肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 瓜仔雞湯 醬瓜,冬瓜Q,乾香菇,雞丁S		6	2	2	7
1/8	三	日式炒烏龍	卡滋炸豬排 炸：豬排S	川味抄手x2 蒸：水餃S,豆芽菜Q	關東煮 煮：白蘿蔔Q,玉米Q,海帶	季節蔬菜 番茄鮮蔬湯 番茄Q,大白菜Q,杏鮑菇Q		6	2	2	8
1/9	四	白米飯	五味拌炒雞丁 炒：雞丁S,油豆腐,彩椒Q	番茄滑蛋 炒：番茄Q,蛋Q	金茸胡瓜 炒：大瓜Q,金針菇Q,紅蘿蔔Q,肉片S	有機蔬菜 芹菜豆腐湯 豆腐,芹Q,蛋Q		6	2	2	8
1/10	五	糙米飯	蒜香茄汁魚 燒：魚丁Q,洋蔥Q	綜合鹹酥雞 炸：雞肉S,蘿蔔糕	年糕大白菜 炒：大白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,年糕	有機蔬菜 肉骨茶湯 排骨S,白蘿蔔Q,蒜Q		6	2	2	8
1/13	一	白米飯	鐵路大排 滷：豬排S	珍珠四小丁 炒：豆干丁,玉米Q,紅蘿蔔Q,涼薯Q	塔香豬肉寬粉 煮：寬冬粉,絞肉S,九層塔	履歷蔬菜 補氣紅棗雞湯 冬瓜Q,雞丁S,紅棗	豆奶	6	2	2	8
1/14	二	薏仁飯	脆皮雞腿 炸：雞腿S	起司蒸蛋 蒸：蛋Q,馬鈴薯Q,乳酪絲	沙茶炒高麗 炒：高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q,雞丁S		6	2	2	7
1/15	三	茄汁蛋炒飯	照燒腿排 燒：雞排S,白芝麻	四季炒肉 炒：嫩豆Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	玉米奶酥+薯條 炸：玉米餅Sx1,地瓜條Qx5	季節蔬菜 蔬菜三絲湯 紅蘿蔔Q,筍,木耳Q,肉絲S		6	2	2	8
1/16	四	白米飯	酸甜糖醋魚 燒：魚塊Q,洋蔥Q,彩椒Q	清香佛手瓜 炒：佛手瓜Q,木耳Q,枸杞	蒜味海帶根 炒：海帶根,肉絲S,芝麻	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜絲,肉絲S,粉絲,紅蘿蔔Q		6	2	2	8
1/17	五	蕎麥飯	京醬雞 煮：雞丁S,小黃瓜Q	冬瓜燜肉 炒：冬瓜Q,胡蘿蔔Q,絞肉S	蝦香結頭菜 炒：結頭菜Q,香菇Q,蝦米	有機蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌		6	2	2	8
1/20(一)結業式不供餐·寒假愉快!!											
2/11	二	蕎麥飯	義式香草燉肉 燒：肉丁S,洋芋Q,番茄Q	毛豆干丁 炒：豆干,毛豆T,絞肉S	奶香焗白菜 煮：大白菜Q,紅蘿蔔Q,奶粉	有機蔬菜 巧達濃湯 洋蔥Q,西芹Q,玉米Q		6	2	2	8
2/12	三	古早味醬油炒飯	卡啦炸雞 炸：雞排S	沙茶蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕,蝦米	脆炒高麗菜 炒：高麗菜Q,蒜Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 元宵湯圓 湯圓,肉絲S,芹Q,乾香菇		6	2	2	7
2/13	四	白米飯	蒲燒鯛魚 燒：蒲燒鯛Q,豆芽菜Q	香蔥紅絲蛋 炒：紅蘿蔔Q,洋蔥Q,蛋Q	貢丸菇菇燒 燒：杏鮑菇Q,貢丸S	有機蔬菜 枸杞燉湯 豆薯Q,豬肉片S,枸杞		6	2	2	7
2/14	五	燕麥飯	暖薑麻油豬 煮：肉片S,香菇Q,凍豆腐	炸鹹酥雞 炸：雞丁S,九層塔	鮮筍三絲 炒：筍,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q,肉片S		5	2	2	7
2/17	一	白米飯	大醬燒肉 炒：肉片S,洋蔥Q,芝麻	關東油豆腐 煮：油豆腐	炸麥香雞 炸：雞肉S	履歷蔬菜 元氣蔬菜湯 高麗菜Q,番茄Q,芹Q		6	2	2	7
2/18	二	胚芽飯	三杯雞 炒：雞丁S,豆干,九層塔	番茄炒蛋 炒：番茄Q,洋蔥Q,蛋Q	豆皮佛手瓜 炒：佛手瓜Q,木耳Q,豆皮	有機蔬菜 肉羹麵線 肉羹S,紅蘿蔔Q,筍,木耳Q,紅麵線		6	2	2	8
2/19	三	蘑菇鐵板麵	BBQ醬燒肋排 燒：肋排S	芋泥包 蒸：芋泥包S	蒜香青花菜 炒：青花菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 木耳燉雞湯 雞丁S,木耳Q,芹Q		6	2	2	7
2/20	四	白米飯	藥膳燉魚 煮：魚丁Q,豆皮,紅棗,肉骨茶包	蜜糖豆干 滷：四分干,豬肉片S	季豆甜不辣 燒：嫩豆Q,甜不辣Q	有機蔬菜 山藥排骨湯 枸杞,山藥Q,洋芋Q,排骨S		6	2	2	8
2/21	五	糙米飯	脆皮雞排 炸：雞排S	冬瓜肉燥 燒：冬瓜Q,絞肉S,鹹冬瓜	杏菇燒洋芋 燒：馬鈴薯Q,杏鮑菇Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 金針肉絲湯 乾金針,金針菇Q,肉絲S		6	2	2	8
2/24	一	白米飯	卡滋豬排 炸：豬排S	打拋干丁 炒：絞肉S,豆干,九層塔	蒜香豆芽 炒：綠豆芽Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 蔬菜清湯 高麗菜Q,蒜Q,玉米Q	豆奶	6	2	2	7
2/25	二	紫米飯	糖醋排骨 燒：豬肉丁S,排骨丁S,番茄Q	滷小雞腿 滷：翅小雞x2	大瓜鮮菇 煮：大瓜Q,香菇Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 小魚味噌湯 小魚干,味噌,海帶芽,豆腐		6	2	2	8
2/26	三	墨西哥香料飯	檸檬雞翅 蒸：雞翅S	甘甜炸薯條 炸：地瓜條Q	豆醬敏豆 炒：嫩豆Q,絞肉S	季節蔬菜 玉米濃湯 玉米粒Q,洋芋Q,蛋Q,紅蘿蔔Q		6	2	2	7
2/27	四	麥片飯	砂鍋魚丁 煮：大白菜Q,魚丁Q	紅蔥拌高麗 炒：高麗菜Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	夜市滷味 滷：豬血糕S,白蘿蔔Q,酸菜心	有機蔬菜 番茄豆腐湯 番茄Q,豆腐		6	2	2	8
2/28 紀念日放假!											

★ 食材一律使用國產新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,(T)表示產銷履歷

◎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：1/13、2/24(一)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩、梁蘊萱