

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	油類	熱度
1/3	★	白飯	塔香三杯雞 炒：九層塔、雞丁S	府城燒豆腐 燒：絞肉S、豆腐	鮮菇扁蒲 炒：扁蒲Q、菇類Q	履歷海結肉絲湯 海帶結、肉絲S	6.6	2.2
1/4	★	糙米飯	白醬燉肉 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、豬肉S	砂鍋獅子頭 燒：獅子頭S	彩椒花椰 炒：彩椒Q、花椰菜S	什錦蔬菜湯 豆芽菜、紅蘿蔔、豆腐	6.6	2.2
1/5	★	香蔥肉末炒飯	歐爸雞腿排X1 燒：雞排S	地瓜條+鍋貼 炸：地瓜條Q、鍋貼S	芋香白菜滷 煮：芋頭Q、白菜Q、木耳Q	綠豆粉條 綠豆、粉條	2.8	2.2
1/6	★	白飯 蔬食日	腰果鐵板豆腐 燒：豆腐、香菇Q、腰果	香蔥蒸蛋 蒸：青蔥、蛋Q	關東蘿蔔煮 燒：紅白蘿蔔Q、菇類Q	酸辣湯 竹筍、紅蘿蔔、木耳、豆腐	6.5	2.2
1/7	★	薏仁飯	甜醬雞翅X1 燒：雞翅S	肉燥高麗 燒：絞肉S、高麗菜Q	蔥爆干片 炒：豆干片、青蔥	當歸燉湯 當歸片、蘿蔔、肉片S	6.6	2.2
1/10	★	小米飯	義式番茄燉肉 燒：番茄Q、洋蔥Q、豬肉S	起司歐姆蛋 燒：蛋Q、玉米Q、起司	鮮菇大瓜 燒：大瓜Q、菇類Q	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6.5	2.2
1/11	★	白飯	麻油鹽焗雞腿X1 燒：雞腿S	肉燥干丁 炒：豆干丁、紅蘿蔔Q、毛豆S、絞肉S	蒜香敏豆 炒：敏豆Q、白芝麻	波霸烤奶 紅豆、珍珠、紅茶、奶精	2.8	2.2
1/12	★	肉醬義大利麵	迷迭香豬排X1 燒：豬排S、迷迭香	奶黃包 蒸：奶黃包S	脆炒燕蓉 炒：結頭菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	海芽蛋花湯 海芽、蛋Q	6.7	2.2
1/13	★	十穀飯	南洋咖哩雞 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、雞丁S	彩椒燒油腐 燒：油豆腐、彩椒Q	鐵板銀芽 炒：豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、韭菜Q	白玉魚丸湯 紅白蘿蔔、魚丸S	6.6	2.2
1/14	★	白飯	BBQ豬排X1 燒：豬排S	雞塊X2 炸：雞塊S	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q、蛋Q	刺瓜肉片湯 黃瓜、豬肉片S	6.5	2.2
1/17	★	紅藜飯	親子雞肉柳 炒：洋蔥Q、雞肉柳T、蛋Q	海結燒油腐 煮：海帶結、油豆腐	小瓜炒肉片 炒：小瓜Q、豬肉片S	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯	6.6	2.2
1/18	★	白飯	粉嫩里肌排X1 燒：里肌肉排S	番茄炒蛋 炒：番茄Q、蛋Q	雙色花椰 炒：白花椰S、青花椰S	豆薯雞湯 豆薯、雞丁S	6.5	2.2
1/19	★	主廚蛋炒飯	川香椒麻炸雞排 炸：雞排S、椒麻醬	福州丸子燒 燒：福州丸S	開陽蒲瓜 煮：蒲瓜Q、蝦米	地瓜包心圓 地瓜、包心粉圓	2.8	2.2
1/20	★	白飯	沙茶魚丁 燒：洋蔥Q、魚丁S	塔香鹹酥雞 炸：雞丁S、九層塔	玉米蘿蔔煮 燒：紅白蘿蔔Q、玉米圓	海芽金耳湯 海帶芽、金耳菇、蛋Q	6.5	2.2
放寒假囉~~~~								
2/11	★	白飯	糖醋排骨 燒：排骨S、彩椒Q	醬燒冬瓜 燒：冬瓜Q、花生	田園四喜 炒：芋頭Q、紅蘿蔔Q、玉米Q、毛豆S	黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉絲S	6.6	2.2
2/14	★	麥片飯	黑胡椒肉排X1 燒：豬排S	西芹甜不辣 燒：甜不辣T、西芹Q	蔥爆海帶絲 炒：青蔥、白豆干絲、海帶絲、肉絲S	白菜肉絲湯 白菜、金耳菇、豬肉絲S	6.6	2.2
2/15	★	海苔飯	香噴噴薑母鴨 燒：時蔬Q、鴨肉S	紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q、蛋	瓜仔肉燥 燒：碎瓜、白蘿蔔Q、絞肉S	元宵甜湯圓 紅豆、紅白湯圓	2.8	2.2
2/16	★	肉絲炒飯	古早味豬排X1 燒：豬排S	海鮮丸+薯條 炸：花枝丸S、馬鈴薯條Q	黃瓜鵪鶉蛋 煮：黃瓜Q、菇類Q、鳥蛋	大滷湯 竹筍、紅蘿蔔、木耳、肉片S	6.6	2.2
2/17	★	白飯	蜜汁雞腿X1 滷：雞腿S	麻婆豆腐 燒：豆腐、絞肉S、毛豆S	宮保季豆 炒：敏豆Q、花生	和風玉米湯 玉米、昆布、小魚干	6.5	2.2
2/18	★	蕎麥飯	椒鹽魚丁 炸：魚丁S、胡椒鹽	螞蟻上樹 燒：冬粉、時蔬Q、絞肉S	筍絲金耳菇 炒：竹筍Q、木耳Q、金耳菇Q	柴魚豆腐湯 柴魚片、味噌、海帶芽、豆腐	6.6	2.2
2/21	★	白飯	蒙古炒肉片 炒：豆芽菜Q、豬肉片S	客家小炒 炒：豆干片、韭菜Q、肉絲S	開陽白菜 炒：白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、蝦米	紅麵線湯 麵線、木耳、豬肉絲S	6.6	2.2
2/22	★	紫米飯	蒜香翅小腿X2 炸：翅小腿S、蒜頭	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、毛豆S	鮮菇花椰 炒：花椰菜S、菇類Q	冬瓜山粉圓 冬瓜、山粉圓、粉圓	2.7	2.2
2/23	★	什錦炒麵	照燒雞排X1 燒：雞排S	煉乳銀絲捲 炸：銀絲捲S	蝦皮佛手瓜 燒：佛手瓜Q、蝦皮	金針肉絲湯 金針、豬肉絲S	6.7	2.2
2/24	★	燕麥飯	筍乾燉肉 燉：筍干、豬肉丁S	玉米肉燥 燒：玉米Q、紅蘿蔔Q、絞肉S	芹香黑輪 炒：西芹Q、黑輪S	羅宋湯 番茄、時蔬、肉片S	6.6	2.2
2/25	★	白飯	糖醋雞腿排X1 燒：雞腿排S	洋蔥炒蛋 炒：洋蔥Q、蛋Q	滷味湯 燒：高麗菜Q、金耳菇Q、豆皮	沙茶肉羹湯 紅白蘿蔔Q、肉羹S	2.7	2.2

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code

營養師：暨湘云、葉亭好、沈凱瑄 2/23(三)公糧回饋有機蔬菜

