

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	豆漿類	蔬菜類	油類類	熱量
12/1	一	小米飯	糖醋炸魚柳x3 炸:淋醬:魚柳Q.洋蔥Q.彩椒Q	蜜糖四分干 油:四分干.地瓜T	肉燥淋高麗 炒:高麗菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.絞肉S	履歷蔬菜 玉米Q.紅蘿蔔Q.洋蔥Q.菜Q	玉米濃湯	6.6	2.2	2.2	84.0
12/2	二	白飯	照燒里肌排 燒:豬排S.芝麻	螞蟻上樹 炒:冬粉.絞肉S.木耳Q.芹Q	生炒魚羹 炒:筍片.紅蘿蔔Q.蒜Q.魚羹Q	有機蔬菜 豆腐.海帶芽.韓式泡菜.肉絲S	韓式豆腐湯	6.6	2.2	2.2	84.1
12/3	三	櫻花蝦炒飯	滷雞排 油:雞排S	鍋貼+鹹酥菇 炸:鍋貼Sx1.菇Q	蒜香季豆 炒:敏豆Q.紅蘿蔔Q	季節蔬菜 綠豆沙牛奶 綠豆.奶粉	綠豆沙牛奶	6.8	2.2	2.2	83.4
12/4	四	燕麥飯 (蔬食日)	花椰菜炒蛋 油:蛋Q	蔴豉炒豆干 炒:豆干片.紅蘿蔔Q.青蔥.豆豉	焗烤咖哩 煮:馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.起司	有機蔬菜 大瓜香菇湯 大黃瓜Q.香菇Q	大瓜香菇湯	6.5	2.2	2.2	83.0
12/5	五	白飯	米血三杯雞 炒:雞肉T.米血S.九層塔	番茄炒蛋 炒:蛋Q.番茄Q	蝦香大頭菜 炒:大頭菜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q.蝦米	有機蔬菜 金針肉絲湯 乾金針.金針菇Q.肉絲S	金針肉絲湯	6.5	2.2	2.2	82.7
12/8	一	白飯	夜市排骨酥 炸:肉T.S.排骨S	柴魚大根煮 煮:白蘿蔔Q.油豆腐.柴魚	紅仁花椰 炒:花椰菜Q.紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 藥膳燉湯 冬瓜Q.肉片S.當歸片.枸杞	藥膳燉湯	6.5	2.2	2.2	83.1
12/9	二	糙米飯	蒲燒鯛 蒸:蒲燒鯛Q.高麗菜Q	香脯炒蛋 炒:蛋Q.碎蘭.青蔥	辣炒蘿蔔糕 炒:蘿蔔糕.豆芽菜Q.紅蘿蔔Q.蝦米	有機蔬菜 蒜味肉羹湯 筍絲.木耳Q.紅蘿蔔Q.肉羹S	蒜味肉羹湯	6.5	2.2	2.2	83.9
12/10	三	鮮菇鐵板麵	元氣豬排 燒:豬排S	炸雞米花x3 炸:雞肉T	塔香海帶 油:海帶結.九層塔	季節蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜絲.肉絲S	榨菜肉絲湯	6.8	2.2	2.2	86.7
12/11	四	白飯	BBQ雞腿 燒:雞腿S	番茄燴豆腐 燒:豆腐.絞肉S.番茄Q	奶油白菜 煮:白菜Q.蒜Q.紅蘿蔔Q.奶粉	有機蔬菜 粉圓冬瓜茶 小薏仁.粉圓.冬瓜糖	粉圓冬瓜茶	6.6	2.2	2.2	84.9
12/12	五	地瓜飯	橙汁排骨 燒:肉T.S.排骨S.洋蔥Q	薯丁肉丸 炒:豆薯Q.絞肉S.紅蘿蔔Q.獅子頭Sx1	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜 日式味噌湯 玉米Q.洋蔥Q.味噌	日式味噌湯	6.5	2.2	2.2	83.6
12/15	一	紅藜飯	黑胡椒雞翅 燒:雞翅S	古早味豆干 燒:豆干T.絞肉S.碎瓜	魚輪蒲瓜 燒:扁蒲Q.紅蘿蔔Q.香菇Q.黑輪Q	履歷蔬菜 肉絲粉絲湯 冬粉.肉絲S.紅蘿蔔Q.乾香菇	肉絲粉絲湯	6.5	2.2	2.2	83.0
12/16	二	白飯	蘑菇醬豬排 燒:豬排S.菇Q	芹香黑白絲 炒:白干絲.海帶絲.紅蘿蔔Q.芹Q	大瓜燒雞 炒:大黃瓜Q.木耳Q.雞肉T	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄Q.蛋Q	番茄蛋花湯	6.5	2.2	2.2	83.0
12/17	三	香菇油飯	炸鹹酥雞 炸:雞肉T.九層塔	和風章魚燒x2 燒:魷魚丸Q	豆瓣筍茸 燒:筍茸.梅干菜	季節蔬菜 紅豆芋圓湯 紅豆T.芋圓	紅豆芋圓湯	6.7	2.2	2.2	84.0
12/18	四	紫米飯	起司泡菜燒肉 炒:肉片S.洋蔥Q.韓式泡菜.起司	洋蔥炒蛋 炒:蛋Q.洋蔥Q.紅蘿蔔Q	脆皮小酥肉 炸:肉柳S.敏豆Q	有機蔬菜 奶香巧達湯 洋芋Q.蒜Q.洋蔥Q.芹Q.奶粉	奶香巧達湯	6.6	2.2	2.2	84.6
12/19	五	白飯	南洋香料雞 煮:雞肉T.南瓜Q.紅蘿蔔Q	鳥蛋滷味 燒:油豆腐.絞肉S.麵條.鳥蛋Q	清炒時蔬 炒:高麗菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜 冬至鹹湯圓 湯圓.肉絲S.芹Q.乾香菇	冬至鹹湯圓	6.7	2.2	2.2	84.3
12/22	一	白飯	檸檬雞翅 烤:雞翅S	糖醋凍豆腐 燒:凍豆腐.番茄Q.毛豆Q	醬燒什錦 燒:海帶.金針菇Q.肉絲S.甜不辣Q.芝麻	履歷蔬菜 福菜肉片湯 朴菜.筍片.肉片S	福菜肉片湯	6.5	2.2	2.2	82.7
12/23	二	玉米飯	墨西哥燻肉 煮:肉T.S.洋芋Q.菇Q	玉米蒸蛋 蒸:蛋Q.玉米Q.青蔥	魚丸燒白菜 燒:白菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.魚丸Q	有機蔬菜 關東煮湯 油豆腐.白蘿蔔Q.玉米Q.柴魚	關東煮湯	6.6	2.2	2.2	83.4
12/24	三	奶油培根螺旋麵	卡滋雞腿 炸:雞腿S	香甜芋泥包 蒸:芋泥包S	彩蔬花椰菜 炒:花椰菜Q.彩椒Q	季節蔬菜 羅宋湯 高麗菜Q.番茄Q.芹Q.肉片S	羅宋湯	6.9	2.2	2.2	85.4
12/25	四	行憲紀念日休假一日，本日不供餐									
12/26	五	五穀飯	四川麻婆魚 煮:魚丁Q.豆腐.菇Q	沙嗲炒肉 炒:小瓜Q.肉片S.紅蘿蔔Q.花生	腐皮黃豆芽 炒:黃豆芽Q.木耳Q.豆皮	有機蔬菜 地瓜甜湯 地瓜T.薑	地瓜甜湯	6.5	2.2	2.2	83.0
12/29	一	麥片飯	壽喜燒豬肉 煮:肉片S.洋蔥Q.柴魚	腰果黑豆干 油:黑豆干.腰果片	西芹黑輪 炒:黑輪T.西芹Q	履歷蔬菜 紅麵線湯 紅麵線.筍絲.木耳Q.肉絲S.紅蘿蔔Q	紅麵線湯	6.7	2.2	2.2	84.2
12/30	二	白飯	三杯小雞腿x2 燒:翅小雞腿S.九層塔	韓式炒寬粉 炒:寬冬粉.海帶芽.洋蔥Q.紅蘿蔔Q.芝麻	鮮肉黃瓜 燒:黃瓜Q.木耳Q.肉片S	有機蔬菜 日式豆腐湯 豆腐.味噌.柴魚	日式豆腐湯	6.6	2.2	2.2	82.9
12/31	三	主廚炒飯	鐵路滷豬排 油:豬排S	芝麻球+薯條 炸:QQx1.地瓜Q	香菇高麗 炒:高麗菜Q.紅蘿蔔Q.香菇Q	季節蔬菜 暖心燒仙草 QQ.花豆.仙草汁	暖心燒仙草	6.9	2.2	2.2	85.1

★食材一律使用國產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」，不適其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:12/4(四)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、梁蘊萱、張韻瑩