

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	新年蔬	湯品	附餐	魚蛋	蔬菜	油類	熱量
1/1	四	元旦休假，本日不供餐									0
1/2	五	小米飯	蒲燒鯛 蒸:蒲燒鯛Q.洋蔥Q	麻辣滷蛋 滷:蛋Q	貢丸燒海帶 燒:海帶.油豆腐.貢丸S	有機蔬菜 活力雞湯 白蘿蔔Q.菇Q.雞丁T	6	2	2	2	8
1/5	一	白飯	蒜香燒肉片 炒:肉片S.洋蔥Q.青蔥	泰式打拋醬 燒:豆干丁.絞肉S.番茄Q.九層塔	薑絲冬瓜 煮:冬瓜Q.乾香菇	履歷蔬菜 和風豆腐湯 豆腐.味噌.柴魚	6	2	2	2	8
1/6	二	糙米飯	滷雞腿 滷:雞腿S	沙茶肉絲 炒:肉絲S.洋蔥Q.芝麻	白菜滷 燒:白菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.蝦米	有機蔬菜 奶香南瓜湯 南瓜Q.杏鮑菇Q.洋蔥Q.芹Q.奶粉	6	2	2	2	8
1/7	三	肉絲炒麵	日式炸豬排 炸:豬排S	紅油抄手x2 蒸:水餃S2.高麗菜Q	柴魚風味煮 煮:凍豆腐.菇Q.紅蘿蔔Q.柴魚	季節蔬菜 金針雞湯 乾金針.雞丁T	6	2	2	2	8
1/8	四	白飯 (蔬食日)	鐵板豆腐 煮:豆腐.彩椒Q	薯塊炒蛋 炒:蛋Q.洋芋Q.紅蘿蔔Q	芹菜豆干絲 炒:豆干絲.芹Q	有機蔬菜 紅豆甜湯 紅豆T	6	2	2	2	8
1/9	五	紫米飯	鐵路里肌排 滷:豬排S	蒜蓉玉米雞 炒:豆薯Q.玉米Q.雞肉T.毛豆Q	炸蘿蔔糕 炸:蘿蔔糕	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海芽芽.蛋Q	6	2	2	2	8
1/12	一	紅藜飯	三杯雞 炒:雞丁T.九層塔	油豆腐肉燥 滷:油豆腐.絞肉S	香菇大瓜 燒:大瓜Q.紅蘿蔔Q.菇Q	履歷蔬菜 肉骨茶湯 馬鈴薯Q.肉片S	6	2	2	2	8
1/13	二	白飯	蒜仁醬爆魚 燒:魚丁Q.洋蔥Q.筍	火腿歐姆蛋 炒:蛋Q.火腿S.玉米Q.毛豆Q	炒高麗菜 炒:高麗菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜 番茄豆腐湯 番茄Q.豆腐.肉片S	6	2	2	2	8
1/14	三	白醬雞肉 燉飯	迷迭香腿排 滷:雞排S	地瓜碰+芝麻球 炸:地瓜碰Sx1.QQx1	紅絲敏豆 炒:敏豆Q.紅蘿蔔Q	季節蔬菜 紫芋地瓜圓 芋頭Q.地瓜圓.紫米	6	2	2	2	8
1/15	四	燕麥飯	春川炒豬 炒:肉片S.韓式泡菜.洋蔥Q	椒鹽小雞腿x2 燒:翅小雞S	肉絲海根 燒:海帶根.肉絲S	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米Q.紅蘿蔔Q.蛋Q.洋蔥Q.洋芋Q	6	2	2	2	8
1/16	五	白飯	炸雞腿 炸:雞腿S	焗烤咖哩 烤:炒:肉絲S.洋蔥Q.起司	鮮燒大頭菜 燒:大頭菜Q.紅蘿蔔Q.菇	有機蔬菜 白玉蘿蔔湯 白蘿蔔Q.菇Q.肉片S	6	2	2	2	8
1/19	一	黑芝麻飯	沙茶砂鍋魚 燒:魚丁Q.白菜Q.木耳Q.豆皮	蝦香煸豆干 炒:豆干片.肉絲S.青蔥.蝦米	蒜香筍片 炒:筍片.紅蘿蔔Q.菇	履歷蔬菜 味噌蛋花湯 蛋Q.洋蔥Q.玉米Q.味噌	6	2	2	2	8
1/20	二	地瓜飯	咖哩雞 煮:雞肉T.洋芋Q.紅蘿蔔Q	番茄炒蛋 炒:蛋Q.番茄Q	甜不辣小炒 炒:豆芽菜Q.甜不辣Q.木耳Q.芹Q	有機蔬菜 藥膳燉湯 凍豆腐.白蘿蔔Q.菇Q.肉片S.當歸	6	2	2	2	8
1/21	三	焗烤 肉醬麵	蜜汁豬排 燒:豬排S	豆沙包x1 蒸:紅豆包S	蒜炒花椰菜 炒:花椰菜Q.紅蘿蔔Q	季節蔬菜 奶香巧達湯 洋芋Q.洋蔥Q.紅蘿蔔Q.菇Q	6	2	2	2	8
1/22	四	白飯	脆皮炸雞翅 炸:雞翅S	蘑菇肉醬 燒:番茄Q.菇Q.絞肉S.玉米Q	塔香海帶 滷:海帶絲.金針菇Q.九層塔	有機蔬菜 冬瓜肉片湯 冬瓜Q.肉片S.小薏仁	6	2	2	2	8
1/23	五	五穀飯	糖醋里肌 燒:肉丁S.洋蔥Q.彩椒Q	香滷黑干 滷:黑豆干.芝麻	清炒薯絲 炒:豆薯Q.紅蘿蔔Q.肉絲S	有機蔬菜 地瓜甜湯 地瓜T	6	2	2	2	8
祝 寒假愉快☺ 新年快樂🎉											
2/23	一	白飯	黑胡椒肉排 炒:豬排S.洋蔥Q	金沙豆腐 燒:豆腐.南瓜Q.絞肉S	紅絲四季豆 炒:敏豆Q.紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 小魚昆布湯 海帶結.肉片S.小魚干.薑	6	2	2	2	8
2/24	二	薏仁飯	法式奶油雞 煮:雞肉T.洋蔥Q.紅蘿蔔Q.毛豆Q.奶粉	BBQ肉片 炒:洋蔥Q.肉片S	蒜香彩瓜 炒:小瓜Q.茼蒿	有機蔬菜 酸辣三絲湯 金針菇Q.木耳Q.紅蘿蔔Q.肉絲S	6	2	2	2	8
2/25	三	主廚炒飯	椒鹽炸豬排 炸:豬排S	韓式部隊鍋 煮:油豆腐.年糕.貢丸S.麵條.泡菜	客家燜筍 燒:筍.木耳Q.紅蘿蔔Q	季節蔬菜 綠豆西米露 綠豆.西谷米	6	2	2	2	8
2/26	四	蕎麥飯	椒麻雞丁 炒:雞肉T.洋蔥Q.彩椒Q	香菇蒸蛋 蒸:蛋Q.香菇Q	清炒甘藍 炒:高麗菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜 蔬菜肉片湯 大白菜Q.肉片S.乾香菇	6	2	2	2	8
2/27	五	2/27-3/1和平紀念日連假，本日不供餐									0

★食材一律使用國產生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:1/8(四)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩