

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆	魚	蔬	油	脂	熱
12/01	四	十穀米 蔬食日	筍干燒烤麩 滷:筍.烤麩	香菇蒸蛋 蒸:蛋Q.紅蘿蔔Q.香菇	芝麻蜜汁黑干 燒:黑豆干.芝麻	有機蔬菜	大瓜雞湯 大瓜Q.雞丁S	豆奶	6.5	2.9	2.4	2.6		850
12/02	五	香Q白米飯	義式燉雞 燉:洋芋Q.番茄Q.洋蔥Q.雞肉S	滷味素雞片 滷:素雞.酸菜	開陽白菜 炒:大白菜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q.蝦米	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.蛋Q		6.6	2.8	2.3	2.8		856
12/05	一	南瓜飯	巴比Q燒肉片 燒:洋蔥Q.豬肉S	一番關東煮 煮:玉米Q.紅蘿蔔Q.油豆腐.白蘿蔔Q	紅燒洋芋 燒:馬鈴薯Q.絞肉S.毛豆S	履歷蔬菜	雪花菇菇湯 金針菇Q.高麗菜Q.紅蘿蔔Q.肉絲S		6.5	2.8	2.4	2.7		847
12/06	二	香Q白米飯	肯德香雞排 炸:雞排S	脆薯肉醬 燒:豬肉S.豆薯Q.枸杞	黑胡椒銀芽 炒:豆芽菜Q.芹菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐.木耳Q.筍.蛋Q.紅蘿蔔Q		6.5	2.7	2.5	2.8		846
12/07	三	台式炒麵	黑椒排骨 燒:豬排S	脆皮雞塊*2 炸:雞塊S	滷味燙 滷:高麗Q.金針菇Q.豆皮	季節蔬菜	竹筍鮮菇湯 筍.香菇Q		6.5	2.8	2.3	2.7		844
12/08	四	糙米飯	蔥燒雞排 滷:蔥.雞肉S	青蔥蔬菜粉絲煲 炒:高麗菜Q.紅蘿蔔Q.蔥.冬粉	彩蔬花椰菜 炒:彩椒Q.花椰菜S	有機蔬菜	木瓜肉片湯 青木瓜Q.肉片S		6.5	2.7	2.4	2.6		835
12/09	五	香Q白米飯	鐵板石橋魚	什錦蒲瓜 炒:蒲瓜Q.香菇Q.豆皮.紅蘿蔔Q	五香滷蛋 滷:白煮蛋S	有機蔬菜	可可燕麥飲 可可.燕麥粒		6.5	2.9	2.5	2.6		852
12/12	一	香Q白米飯	香酥大阪豬排	鴻喜菇炒敏豆 炒:鴻喜菇Q.敏豆T	麻婆肉醬豆腐 燒:豬肉S.豆腐.蔥	履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q.肉片S.小薏仁		6.6	2.7	2.5	2.8		853
12/13	二	蕎麥飯	日式咖哩雞 煮:洋蔥Q.洋芋Q.雞肉S.紅蘿蔔Q	芹香獅子頭 炒:獅子頭S.芹菜Q	脆菇佛手瓜 炒:佛手瓜Q.杏鮑菇Q.茼蒿	有機蔬菜	小魚味噌湯 小魚干.豆腐.味噌		6.6	2.9	2.5	2.7		864
12/14	三	香菇油飯	鐵路大排 燒:大排S	海鮮卷拼魚丸 炸:海鮮卷S.魚丸S	酸菜筍茸 煮:酸菜.筍茸	季節蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆.小薏仁		6.6	2.8	2.4	2.8		858
12/15	四	香Q白米飯	燒烤棒棒腿 烤:雞腿S	蜜燒肉片 炒:豬肉S.洋蔥Q.小瓜Q	干片炒海根 炒:豆干.海帶根	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米Q.排骨S		6.5	2.8	2.6	2.8		856
12/16	五	芝麻飯	黑糖地瓜燒肉 燒:黑糖.地瓜Q.豬肉S	日式蒸蛋 蒸:蛋Q.青蔥.柴魚片	蝦米甘藍 炒:高麗菜Q.蝦米	有機蔬菜	豆薯肉片湯 豆薯Q.肉片S		6.5	2.9	2.4	2.8		859
12/19	一	小米飯	暖呼呼麻油燒雞 炒:雞丁S.米血丁S.高麗菜Q	京醬干丁 燒:豆干.絞肉S.三色豆S	胡瓜炒肉片 炒:胡瓜Q.肉片S	履歷蔬菜	海帶肉絲湯 海帶.肉絲S.薑絲		6.5	2.9	2.4	2.7		854
12/20	二	香Q白米飯	糖醋豬排 燒:豬排S.洋蔥Q	肉燥花椰菜 炒:絞肉S.花椰菜S	花生麵筋 燒:冬瓜Q.花生.麵筋	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q.洋芋Q.西芹Q		6.6	2.7	2.4	2.8		851
12/21	三	【聖誕節特餐】 東大門部隊麵		歐爸燒烤雞排 燒.烤:雞肉S	韓式辣炒甜不辣 炒:甜不辣Q.白芝麻	鮮味肉包 蒸:肉包S	季節蔬菜	人蔘雞湯 人蔘包.雞丁S.蘿蔔Q		6.8	2.5	2.7		856
12/22	四	香Q白米飯	卡滋魚排 佐 泰式甜雞醬	豆腐番茄燴蛋 燴:豆腐.番茄Q.蛋Q	竹筍炒肉片 炒:脆筍.肉片S	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆T.湯圓		6.5	2.8	2.5	2.2		842
12/23	五	燕麥飯	親子丼 煮:雞肉T.洋蔥Q.紅蘿蔔Q.蛋Q	洋芋燒杏菇 燒:杏鮑菇Q.洋芋Q	三杯百頁 燒:絞肉S.百頁.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	肉羹麵線 肉絲S.紅麵線.筍.紅絲Q.木耳Q		6.5	2.8	2.5	2.7		849
12/26	一	香Q白米飯	古早味土窯雞 滷:雞丁S.紅棗.豆薯Q	鐵板油豆腐 燒:油豆腐.木耳Q.敏豆T	玉米香酥餅 炸:玉米餅S	履歷蔬菜	蔬菜鮮菇湯 香菇Q.金針菇Q.竹筍.肉絲S.紅蘿蔔Q		6.7	2.5	2.6	2.4		844
12/27	二	紅藜麥飯	蒙古烤肉排 炒:豆芽菜Q.蔥.蒜.洋蔥Q.豬肉S	台式炒蛋 炒:蔥.碎圓.蛋Q	黑輪百燴 燴:大瓜Q.黑輪Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	蘿蔔雞丁湯 蘿蔔Q.雞丁S		6.6	2.8	2.5	2.8		861
12/28	三	香蔥肉末炒飯	脆皮雞翅 炸:雞翅S	芋香白菜滷 滷:大白菜Q.芋頭Q.紅蘿蔔Q	五味蘿蔔糕 蒸:蘿蔔糕.香菜.蒜.辣椒片	回饋有機	燒仙草 花豆.QQ		6.5	2.7	2.4	2.8		844
12/29	四	香Q白米飯	白醬魚丁	碎瓜干丁肉燥 滷:碎瓜.豆干.絞肉S	蔬菜寬粉 炒:寬冬粉.高麗Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q.蛋Q.豆腐		6.5	2.9	2.5	2.7		857
12/30	五	紫米飯	蜜汁翅小腿X2 燒:翅小腿S	肉燥冬瓜 滷:絞肉S.冬瓜S	海帶三絲 炒:海帶.豆干絲.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針.肉絲Q		6.6	2.9	2.4	2.7		861

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
營養師:沈凱瑄、葉亭好、張韻瑩 12/1(四)供應豆奶