

| 日期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐 | 全蛋 | 豆魚 | 蔬菜 | 油脂 | 熱量 | |
|---------|-------|--------------------------|------------------------------|------------------------------|------|---------------------------|----|-----|-----|-----|-----|------|
| 1/03 | 小米飯 | 蒜泥白肉 煮:豬肉S,小黃瓜Q,蒜 | 香蔥蒸蛋 蒸:蛋Q,紅蘿蔔Q,蔥 | 酥炸海鮮丸 炸:海鮮丸S,柴魚片 | 有機蔬菜 | 蘿蔔雞丁湯 蘿蔔Q,雞丁S | | 6.6 | 2.8 | 2.5 | 2.8 | 86.1 |
| 1/04 | 鐵板炒麵 | 卡滋鹹酥雞 炸:雞肉S | 養生蒸地瓜 蒸:地瓜Q | 高麗豆腐鍋 豆腐,高麗Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,香菇Q | 履歷蔬菜 | 養生湯 紅棗,牛蒡Q,玉米Q,山藥Q | | 6.6 | 2.8 | 2.3 | 2.6 | 84.7 |
| 1/05 | 香Q白米飯 | 芝麻蜜燒黑干 燒:黑豆干,芝麻,腰果 | 什錦烏蛋 煮:烏蛋Q,紅白蘿蔔Q,海帶 | 咖哩南瓜 燒:南瓜Q,馬鈴薯Q,毛豆T | 有機蔬菜 | 番茄蛋花湯 番茄Q,蛋Q,豆腐 | 豆奶 | 6.5 | 2.7 | 2.4 | 2.6 | 83.5 |
| 1/06 | 糙米飯 | BBQ雞排 燒:雞排S | 沙茶海根干片 炒:豆干,海帶根,肉絲S | 脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,杏鮑菇Q,茼蒿 | 有機蔬菜 | 紅豆烤奶 紅豆T,奶粉 | | 6.6 | 2.8 | 2.3 | 2.8 | 85.6 |
| 1/07 | 香Q白米飯 | 醬燒豬排 燒:豬排S | 肉燥滷蛋 滷:絞肉S,雞蛋S | 芋香白菜 煮:白菜S,芋頭Q | 有機蔬菜 | 黃豆芽肉絲湯 黃豆芽Q,肉絲S | | 6.5 | 2.8 | 2.3 | 2.8 | 84.9 |
| 1/09 | 蕎麥飯 | 紅燒燉肉 燒:豬肉S,油豆腐,海帶 | 彩蔬花椰菜 炒:彩椒Q,花椰菜S | 玉米肉燥 炒:絞肉S,玉米Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q | 履歷蔬菜 | 豆薯雞丁湯 豆薯Q,雞丁S | | 6.5 | 2.7 | 2.4 | 2.7 | 83.9 |
| 1/10 | 香Q白米飯 | 糖醋魚丁 燒:魚丁S,洋蔥Q,彩椒Q | 麻婆豆腐 燒:豬肉S,豆腐,蔥 | 小瓜炒赤肉片 炒:小黃瓜Q,豬肉S | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯 玉米Q,蛋Q,紅蘿蔔Q | | 6.5 | 2.8 | 2.4 | 2.8 | 85.1 |
| 1/11 | 夏威夷炒飯 | 烤肉醬燒豬排 燒:豬排S | 鍋貼十黑輪 炸:鍋貼S,黑輪S | 黃金季豆 炒:玉米粒Q,敏豆T | 季節蔬菜 | 燒仙草 燒仙草原汁,花豆 | | 6.6 | 2.8 | 2.5 | 2.7 | 85.6 |
| 1/12 | 紅藜麥飯 | 香酥脆皮雞翅 炸:雞翅S | 豆腐番茄燴蛋 燴:豆腐,番茄Q,蛋Q | 蔬菜粉絲煲 炒:高麗Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,冬粉 | 有機蔬菜 | 肉骨茶湯 肉骨茶包,蘿蔔Q,龍骨丁S | | 6.5 | 2.7 | 2.3 | 2.6 | 83.2 |
| 1/13 | 香Q白米飯 | 筍乾炆肉角 滷:筍乾,豬肉S,豬腳S | 紅醬關東煮 炒:玉米Q,紅蘿蔔Q,油豆腐,白蘿蔔Q | 髮菜福州丸 煮:福州丸S,雞蛋Q,髮菜,紅蘿蔔Q | 有機蔬菜 | 結頭菜肉片湯 結頭菜Q,肉片S | | 6.5 | 2.9 | 2.5 | 2.6 | 85.2 |
| 1/16 | 香Q白米飯 | 鐵板蘑菇豬排 煮:香菇Q,豬肉S,胡蘿蔔Q | 玉米洋蔥炒蛋 炒:玉米Q,蛋Q,洋蔥Q,毛豆T | 彩蔬海鮮捲 燒:海鮮捲S,時蔬Q | 履歷蔬菜 | 肉羹麵線 肉絲S,紅麵線,筍,紅絲Q,木耳Q | | 6.6 | 2.9 | 2.4 | 2.8 | 86.6 |
| 1/17 | 十穀米飯 | 塔香三杯雞 炒:雞丁S,九層塔 | 沙沙肉醬 煮:番茄Q,洋蔥Q,豬肉S | 鐵板豆芽菜 炒:豆芽菜Q,芹菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q | 有機蔬菜 | 小魚味噌湯 小魚干,豆腐,味噌 | | 6.6 | 2.8 | 2.5 | 2.7 | 85.6 |
| 1/18 | 台式炒麵 | 海苔椒鹽魚排 炸:虱目魚T,海苔椒鹽粉 | 五味蘿蔔糕 燒:蒜,香菜,蘿蔔糕 | 芋香白菜 炒:大白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,芋頭Q | 季節蔬菜 | 酸菜肉片湯 酸菜,肉片S | | 6.6 | 2.8 | 2.4 | 2.8 | 85.8 |
| 1/19 | 香Q白米飯 | 古早味大排 滷:豬肉S | 什錦蒲瓜 炒:蒲瓜Q,香菇Q,魚丸S,紅蘿蔔Q | 塔香百頁豆腐 煮:九層塔,百頁豆腐,杏鮑菇Q | 有機蔬菜 | 芋見泥珍好 芋圓,珍珠,紅豆T | | 6.5 | 2.8 | 2.5 | 2.8 | 85.4 |
| 開心放寒假囉! | | | | | | | | | | | | |
| 2/13 | 香Q白米飯 | 義式香草鮮魚 燒:番茄Q,洋蔥Q,水鯊S | 南瓜豆腐煲 燒:南瓜Q,豆腐,絞肉S | 脆炒花椰菜 炒:胡蘿蔔Q,花椰菜S | 履歷蔬菜 | 冬瓜肉片湯 冬瓜Q,肉片S,小薏仁 | | 6.5 | 2.9 | 2.4 | 2.7 | 85.4 |
| 2/14 | 燕麥飯 | 壽喜燒肉排 燒:洋蔥Q,香菇Q,豬肉S | 砂鍋獅子頭 炒:大白菜Q,獅子頭S | 咖哩洋芋 煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆T | 有機蔬菜 | 海帶肉絲湯 海帶,肉絲S,薑絲 | | 6.6 | 2.8 | 2.5 | 2.8 | 86.1 |
| 2/15 | 香菇油飯 | 粉嫩雞排 滷:雞肉S | 梅粉地瓜薯條 炸:地瓜條Q | 沙茶肉羹 煮:紅白蘿蔔Q,豬肉S | 季節蔬菜 | 綠豆粉條甜湯 綠豆,粉條 | | 6.6 | 2.8 | 2.5 | 2.7 | 85.6 |
| 2/16 | 地瓜飯 | 糖醋豬小排 燒:排骨丁S,肉角S,洋蔥Q | 蔥爆干片 燒:蔥,豆干,肉絲S | 滷味燙 滷:高麗Q,金針菇Q,豆皮 | 有機蔬菜 | 酸辣湯 豆腐,木耳Q,筍,蛋Q,紅蘿蔔Q | | 6.5 | 2.8 | 2.4 | 2.6 | 84.2 |
| 2/17 | 香Q白米飯 | 卡啦雞腿 炸:雞肉S | 台式脆脯蛋 炒:蛋Q,碎脯 | 敏豆鮮菇 炒:敏豆T,鴻喜菇Q | 有機蔬菜 | 巧達濃湯 洋蔥Q,西芹Q,洋芋Q,玉米Q | | 6.5 | 2.8 | 2.4 | 2.7 | 84.7 |
| 2/18 | 五穀Q飯 | 黑胡椒鮮肉排 燒:豬肉S | 脆薯干丁 煮:豆乾丁,豆薯Q,絞肉S | 滷味素雞片 滷:素雞片,酸菜 | 有機蔬菜 | 蔬菜粉絲湯 大白菜Q,冬粉,蛋Q | | 6.5 | 2.7 | 2.5 | 2.6 | 83.7 |
| 2/20 | 小薏仁飯 | 馬鈴薯燉肉 燒:洋芋Q,豬肉S,番茄Q | 日式蒸蛋 蒸:青蔥,蛋Q,柴魚片 | 海帶白干絲 炒:海帶,豆干絲,芹菜Q | 履歷蔬菜 | 芹香貢丸湯 芹菜Q,白蘿蔔Q,貢丸S | | 6.6 | 2.7 | 2.4 | 2.6 | 84.2 |
| 2/21 | 香Q白米飯 | 和風照燒豬排 燒:豬肉S | 冬瓜肉醬 燒:豬肉S,冬瓜Q | 蛋酥高麗 炒:蛋Q,高麗菜Q,紅蘿蔔Q | 有機蔬菜 | 海芽蛋花湯 味噌,海芽芽,蛋Q | | 6.6 | 2.9 | 2.5 | 2.8 | 86.8 |
| 2/22 | 義式青醬麵 | 香酥魚排 炸:魚排S | 綜合小火鍋 煮:豆皮,白蘿蔔Q,玉米Q,黑輪Q | 蒜味海茸 炒:絞肉S,海茸 | 回饋青菜 | 羅宋湯 番茄Q,高麗菜Q,香菇Q,芹菜Q | | 6.5 | 2.7 | 2.4 | 2.8 | 84.4 |
| 2/23 | 香Q白米飯 | 泰式打拋肉片 燒:豬肉S,番茄Q,洋蔥Q | 玉米香酥餅 炸:玉米餅S | 紅燒洋芋絲 炒:洋芋Q,絞肉S | 有機蔬菜 | 玉米排骨湯 玉米Q,排骨S | | 6.5 | 2.9 | 2.5 | 2.8 | 86.1 |
| 2/24 | 紫米Q飯 | 杏菇花雕雞 煮:杏菇Q,雞肉S,紅棗 | 芹香水晶細粉 炒:芹菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,冬粉 | 竹筍炒肉片 炒:筍片,肉片S | 有機蔬菜 | 芋頭西谷米 芋頭Q,西谷米 | | 6.6 | 2.8 | 2.5 | 2.7 | 85.6 |

迎接228連假!

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
營養師:沈凱瑄、葉亭好、張韻瑩 1/5(四)供應豆奶

