

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚蛋	蔬菜	油脂	熱量
12/1	一	小米飯	糖醋炸魚柳x3 炸：淋醬：虱目魚柳Q、洋蔥Q、彩椒Q	蜜糖四分干 滷：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 有機 季節 蔬菜 有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、洋蔥Q、蛋Q		5	2	2	2	7
12/2	二	白飯	蜜汁炒肉片 炒：肉片S、洋蔥Q、芝麻	螞蟻上樹 炒：冬粉、絞肉S、木耳Q、芹Q	鮮菇脆筍 炒：筍片、紅蘿蔔Q、菇Q	有機 蔬菜 季節 有機 蔬菜 有機 蔬菜	韓式豆腐湯 豆腐、海帶芽、韓式泡菜、肉絲S		5	2	2	2	7
12/3	三	黑芝麻飯	滷雞排 滷：雞排S	茄汁甜不辣 燒：甜不辣Q、小瓜Q	蒜香季豆 炒：敏豆Q、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜 季節 有機 蔬菜 有機 蔬菜	綠豆沙牛奶 綠豆、奶粉		5	2	2	2	7
12/4	四	燕麥飯	咖哩燉肉 煮：肉丁S、馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	蔭豉炒豆干 炒：豆干片、紅蘿蔔Q、青蔥、豆豉	肉絲海根 燒：海帶根、紅蘿蔔Q、肉絲S	有機 蔬菜 季節 有機 蔬菜 有機 蔬菜	大瓜雞湯 大黃瓜Q、雞肉T		5	2	2	2	7
12/5	五	地瓜飯	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 季節 有機 蔬菜 有機 蔬菜	金針肉絲湯 乾金針、金針菇Q、肉絲S		5	2	2	2	7
12/8	一	白飯	夜市排骨酥 炸：肉丁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 有機 季節 有機 蔬菜 有機 蔬菜	養生燉湯 冬瓜Q、肉片S、當歸片、枸杞		5	2	2	2	7
12/9	二	焗烤主廚炒飯	宮保凍豆腐 燒：凍豆腐、小黃瓜Q	香脯炒蛋 炒：蛋Q、碎脯、青蔥	鐵板豆芽菜 炒：豆芽菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜 季節 有機 蔬菜 有機 蔬菜	粉圓冬瓜蜜 地瓜T、粉圓、冬瓜糖		5	2	2	2	7
12/10	三	白飯	元氣豬排 燒：豬排S	素雞香干 炒：素雞、小黃瓜Q、花生	塔香海帶 滷：海帶結、九層塔	有機 蔬菜 季節 有機 蔬菜 有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲、肉絲S		5	2	2	2	7
12/11	四	麥片飯	BBQ雞腿 燒：雞腿S	番茄燴豆腐 燒：豆腐、絞肉S、番茄Q	奶油年糕白菜 煮：白菜Q、菇Q、紅蘿蔔Q、年糕、奶粉	有機 蔬菜 季節 有機 蔬菜 有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋Q		5	2	2	2	7
12/12	五	地瓜飯	橙汁排骨 燒：肉丁S、排骨S、洋蔥Q	醬爆薯丁 炒：豆薯Q、絞肉S、紅蘿蔔Q	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機 蔬菜 季節 有機 蔬菜 有機 蔬菜	日式味噌湯 玉米Q、洋蔥Q、味噌		5	2	2	2	7
12/15	一	紅藜飯	黑胡椒雞翅 燒：雞翅S	古早味豆干 燒：豆干丁、絞肉S、碎瓜	蒜蓉扁蒲 燒：扁蒲Q、紅蘿蔔Q、香菇Q	履歷 蔬菜 有機 季節 有機 蔬菜 有機 蔬菜	紅豆湯 紅豆T		5	2	2	2	7
12/16	二	白飯	紅燒滷豬腳 滷：肉丁S、豬腳S	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 季節 有機 蔬菜 有機 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q、蛋Q		5	2	2	2	7
12/17	三	燕麥飯	炸鹹酥雞 炸：雞肉T、九層塔	貢丸滷味 滷：白蘿蔔Q、貢丸S、豆皮、紅蘿蔔Q	豆瓣筍茸 燒：筍茸、梅干菜	有機 蔬菜 季節 有機 蔬菜 有機 蔬菜	豬肉火鍋湯 肉片S、白菜Q、香菇Q		5	2	2	2	7
12/18	四	紫米飯	泡菜燒肉 炒：肉片S、洋蔥Q、韓式泡菜	洋蔥炒蛋 炒：蛋Q、洋蔥Q、紅蘿蔔Q	肉絲條豆 炒：敏豆Q、肉絲S	有機 蔬菜 季節 有機 蔬菜 有機 蔬菜	奶香巧達湯 洋芋Q、菇Q、洋蔥Q、芹Q、奶粉		5	2	2	2	7
12/19	五	白飯	南洋香料雞 煮：雞肉T、南瓜Q、紅蘿蔔Q	家常肉豆腐 燒：油豆腐、絞肉S	清炒時蔬 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機 蔬菜 季節 有機 蔬菜 有機 蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓、肉絲S、芹Q、乾香菇		5	2	2	2	7
12/22	一	白飯	蔥油雞肉柳 炒：雞肉T	糖醋凍豆腐 燒：凍豆腐、番茄Q、毛豆Q	醬燒海帶 燒：海帶、金針菇Q、肉絲S、芝麻	履歷 蔬菜 有機 季節 有機 蔬菜 有機 蔬菜	福菜肉片湯 朴菜、筍片、肉片S		5	2	2	2	7
12/23	二	胚芽飯	墨西哥燉肉 煮：肉丁S、洋芋Q、菇Q	羅勒玉米蛋 炒：蛋Q、玉米Q、洋蔥Q	魚丸燒白菜 燒：白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、魚丸Q	有機 蔬菜 季節 有機 蔬菜 有機 蔬菜	關東煮湯 油豆腐、白蘿蔔Q、玉米Q、柴魚		5	2	2	2	7
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	有機 蔬菜 季節 有機 蔬菜 有機 蔬菜	羅宋湯 高麗菜Q、番茄Q、芹Q、肉片S		5	2	2	2	7
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：鮪魚丁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 季節 有機 蔬菜 有機 蔬菜	地瓜甜湯 地瓜T、薑		5	2	2	2	7
12/29	一	麥片飯	起司壽喜燒 煮：肉片S、洋蔥Q、柴魚、起司	腰果黑豆干 滷：黑豆干、腰果片	西芹黑輪 炒：黑輪丁Q、西芹Q	履歷 蔬菜 有機 季節 有機 蔬菜 有機 蔬菜	紅麵線湯 紅麵線、筍絲、木耳Q、肉絲S、紅蘿蔔Q		5	2	2	2	7
12/30	二	白飯	三杯小雞腿x2 燒：翅小雞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 季節 有機 蔬菜 有機 蔬菜	日式豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚		5	2	2	2	7
12/31	三	紅藜飯	鐵路滷豬排 滷：豬排S	甘梅薯條 炸：地瓜Q	香菇高麗 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、香菇Q	有機 蔬菜 季節 有機 蔬菜 有機 蔬菜	暖心燒仙草 QQ、花豆、仙草汁		5	2	2	2	7

★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:12/30(二)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩