

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1 / 03	二	小米飯	蒜泥白肉 煮:豬肉S.小黃瓜Q.蒜	洋蔥紅絲炒蛋 炒:洋蔥Q.蛋Q.紅蘿蔔Q	酥炸海鮮丸 炸:海鮮丸S.柴魚片	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆T.紫米		5.3	2.3	2.2	693
1 / 05	四	香Q白米飯	蒲燒鯛魚 蒸:蒲燒鯛魚Q.高麗菜Q	瓜仔肉醬 燒:豬肉S.碎瓜.白蘿蔔Q	芝麻蜜燒黑干 燒:黑豆干.芝麻	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q.蛋Q.豆腐		5.4	2.4	2.3	717
1 / 06	五	糙米飯 蔬食日	香酥雞腿 炸:雞腿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.蒟蒻	有機蔬菜	竹筍鮮菇湯 筍.香菇Q		5.3	2.3	2.2	703
1 / 07	六	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		5.3	2.3	2.2	693
1 / 09	一	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		5.4	2.3	2.3	714
1 / 10	二	番茄螺旋麵 蔬食日	綜合滷味 鳥蛋Q.白蘿蔔Q.海帶結	毛豆香菇 煮:毛豆T.香菇Q.豆干	豆沙包 蒸:豆沙包S	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米Q.蛋Q.紅蘿蔔Q		5.4	2.4	2.2	717
1 / 12	四	紅藜麥飯	粉嫩雞翅 滷: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	地瓜芋圓湯 地瓜Q.芋圓		5.3	2.3	2.4	709
1 / 13	五	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		5.2	2.3	2.2	698
1 / 16	一	香Q白米飯	鐵板蘑菇豬柳 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		5.3	2.2	2.3	700
1 / 17	二	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.木耳Q	有機蔬菜	八寶甜粥 紅豆T.花.綠豆.糯米.小薏仁.麥片.桂圓		5.3	2.2	2.1	686
1 / 19	四	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	蔬菜鮮菇湯 香菇Q.金針菇Q.竹筍.肉絲S.紅蘿蔔Q		5.4	2.3	2.2	705
開心放寒假囉！												
2 / 13	一	香Q白米飯	義式香草鮮魚 燒:番茄Q.洋蔥Q.鮭魚S	玉米洋蔥炒蛋 炒:玉米Q.蛋Q.洋蔥Q.毛豆T	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		5.3	2.2	2.2	698
2 / 14	二	燕麥飯	壽喜燒肉片 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	芋頭西谷米 芋頭Q.西谷米.奶粉		5.4	2.2	2.3	717
2 / 16	四	地瓜飯 蔬食日	香菇蒸蛋 蒸:蛋Q.香菇Q	蔥爆干片 燒:蔥.豆干	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		5.4	2.3	2.1	698
2 / 17	五	香Q白米飯	花生滷雞丁 滷:雞肉S.花生	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		5.3	2.3	2.3	700
2 / 18	六	五穀Q飯	黑胡椒鮮肉排 燒:豬肉S	脆薯干丁 煮:豆乾T.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		5.3	2.4	2.1	703
2 / 20	一	小薏仁飯	馬鈴薯燉肉 燒:洋芋Q.豬肉S.番茄Q	海帶白干絲 炒:海帶.豆干絲.芹菜Q	菇菇鮮瓜 煮:鴻喜菇Q.大瓜Q.紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	芹香貢丸湯 芹菜Q.白蘿蔔Q.貢丸S		5.4	2.2	2.1	708
2 / 21	二	台式炒麵	虱目魚塊X3 炸:虱目魚Q	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.海帶芽.蛋Q		5.4	2.4	2.1	710
2 / 23	四	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	綠豆小薏仁 綠豆.小薏仁	豆奶	5.3	2.3	2.1	691
2 / 24	五	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	金針肉絲 乾金針.金針菇Q.肉絲S		5.4	2.3	2.2	702
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 2/23(四)中高年級供應豆奶

