

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	附餐	附餐
※1/1元旦開國紀念日放假※									
1/2	四	小米飯	黑胡椒燒魚 燒：鬼頭刀Q.洋芋Q.洋蔥Q	黃金玉米蛋 炒：玉米Q.洋蔥Q.蛋Q	脆爽豆芽菜 炒：綠豆芽Q.紅蘿蔔Q.韭菜Q	有機蔬菜 乾金針.金針菇Q.肉絲S	金針肉絲湯	6	2
1/3	五	白米飯	義式香草雞 燒：雞排S	綜合壽喜燒 煮：高麗菜Q.杏鮑菇Q.肉片S	芹香豆干絲 炒：白干絲.海帶絲.紅蘿蔔Q.芹Q	有機蔬菜 玉米Q.洋蔥Q.海帶芽.味噌	玉米味噌湯	6	2
1/6	一	紫米飯	三杯雞 炒：雞丁S.蒜Q	麻婆豆腐 燒：豆腐.豬絞肉S	清炒蘿蔔絲 炒：白蘿蔔Q.紅蘿蔔Q.肉絲S	履歷蔬菜 肉絲S.筍.蒜Q.紅蘿蔔Q	沙茶赤肉湯	6	2
1/7	二	燕麥飯	魚香肉柳 炒：肉柳S.木耳Q.紅蘿蔔Q	奶香洋芋 煮：馬鈴薯Q.洋蔥Q.毛豆T.奶粉	脆炒竹筍 炒：筍.木耳Q.肉絲S.紅蘿蔔Q	有機蔬菜 醬瓜.冬瓜Q.乾香菇.雞丁S	瓜仔雞湯	6	2
1/8	三	日式炒烏龍	卡滋炸豬排 炸：豬排S	關東煮 煮：白蘿蔔Q.玉米Q.海帶捲	貢丸滷味 滷：貢丸S.杏鮑菇Q.酸菜	季節蔬菜 紅豆T.奶粉	紅豆牛奶	6	2
1/9	四	白米飯	五味拌炒雞丁 炒：雞丁S.油豆腐.彩椒Q	番茄滑蛋 炒：番茄Q.蛋Q	金茸胡瓜 炒：大瓜Q.金針菇Q.紅蘿蔔Q.肉片S	有機蔬菜 豆腐.芹Q.蛋Q.海帶芽	海芽豆腐湯	6	2
1/10	五	糙米飯	蒜香茄汁魚 燒：旗魚Q.洋蔥Q	綜合鹹酥雞 炸：雞肉S.蘿蔔糕.腰果	年糕大白菜 炒：大白菜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q.年糕	有機蔬菜 排骨S.白蘿蔔Q.蒜Q	肉骨茶湯	6	2
1/13	一	白米飯	鐵板燒肉片 炒：肉片S.洋蔥Q.鴻喜菇Q	珍珠四小丁 炒：豆干丁.玉米Q.紅蘿蔔Q.涼薯Q	塔香豬肉寬粉 煮：寬粉.絞肉S.九層塔	履歷蔬菜 冬瓜Q.小蔥仁.紅棗	補氣冬瓜湯	6	2
1/14	二	薏仁飯	豉汁煮魚丁 煮：鯉魚Q.紅蘿蔔Q.豆腐	魚香炒蛋 炒：洋蔥Q.蛋Q.絞肉S	沙茶炒高麗 炒：高麗菜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜 白蘿蔔Q.雞丁S	蘿蔔雞湯	6	2
1/15	三	茄汁蛋炒飯	照燒腿排 燒：雞排S.白芝麻	四季炒肉 炒：軟豆Q.紅蘿蔔Q.肉絲S	椒鹽地瓜條 炸：地瓜Q	季節蔬菜 仙草汁.花生.大麥仁	麥仁燒仙草	6	2
1/16	四	雜糧飯	糖醋肉丁 燒：肉丁S.洋蔥Q.彩椒Q	清香佛手瓜 炒：佛手瓜Q.木耳Q.枸杞	蒜味海帶根 炒：海帶根.肉絲S.芝麻	有機蔬菜 榨菜絲.肉絲S.粉絲.紅蘿蔔Q	榨菜肉絲湯	6	2
1/17	五	蕎麥飯	京醬雞 煮：雞丁S.小黃瓜Q.花生	冬瓜燜肉 炒：冬瓜Q.胡蘿蔔Q.絞肉S	蝦香結頭菜 炒：結頭菜Q.香菇Q.蝦米	有機蔬菜 豆腐.海帶芽.味噌	豆腐味噌湯	6	2
1/20	一	麥片飯	酥炸翅腿 炸：翅小腿S X2	腰果蜜汁豆干 滷：黑豆T.腰果片	雙色炒涼薯 炒：涼薯Q.蒜末.毛豆T	履歷蔬菜 玉米Q.蛋Q.紅蘿蔔Q	玉米蛋花湯	6	2

※寒假愉快!!※

2/11	二	蕎麥飯	義式香草燉肉 燒：肉丁S.洋芋Q.番茄Q	毛豆干丁 炒：豆干.毛豆T.絞肉S	奶香焗白菜 煮：大白菜Q.紅蘿蔔Q.奶粉	有機蔬菜 洋蔥Q.西芹Q.玉米Q	巧達濃湯	6	2
2/12	三	古早味醬油炒飯	蜜燒肉排 燒：豬排S	清燉蘿蔔 煮：白蘿蔔Q.海帶捲	脆炒高麗菜 炒：高麗菜Q.蒜Q.紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 紅豆T.湯圓	元宵甜湯圓	6	2
2/13	四	白米飯	冬香樹子魚 煮：旗魚丁Q.豆腐.鹹冬瓜.樹子	香蔥紅絲蛋 炒：紅蘿蔔Q.洋蔥Q.蛋Q	清炒海帶根 炒：海根.九層塔.紅蘿蔔Q	有機蔬菜 豆薯Q.豬肉片S.枸杞	枸杞燉湯	6	2
2/14	五	燕麥飯	炸鹹酥雞 炸：雞丁S.九層塔.花生	暖薑麻油豬 煮：肉片S.杏鮑菇Q.凍豆腐	鮮筍三絲 炒：筍.木耳Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜 白蘿蔔Q.紅蘿蔔Q.肉片S	柴魚蘿蔔湯	5	2
2/17	一	小米飯	大醬燒肉 炒：肉片S.洋蔥Q.芝麻	關東油豆腐 煮：油豆腐	香油拌雙芽 炒：黃豆芽Q.紅蘿蔔Q.海帶芽	履歷蔬菜 高麗菜Q.番茄Q.芹Q	元氣蔬菜湯	6	2
2/18	二	胚芽飯	三杯雞 炒：雞丁S.豆干.九層塔	番茄炒蛋 炒：番茄Q.洋蔥Q.蛋Q	豆皮佛手瓜 炒：佛手瓜Q.木耳Q.豆皮	有機蔬菜 肉羹S.紅蘿蔔Q.筍.木耳Q.紅麵線	肉羹麵線	6	2
2/19	三	蘑菇鐵板麵	BBQ醬燒豬排 燒：豬排S	美式炸雞塊 炸：雞塊S	蒜香青花菜 炒：青花菜Q.紅蘿蔔Q	季節蔬菜 黑糖.山粉圓.小蔥仁	黑糖山粉圓	6	2
2/20	四	白米飯	藥膳燉魚 煮：鯉魚丁Q.豆皮.紅棗.肉骨茶包	肉末水晶煲 燒：冬粉.豬絞肉S.高麗菜Q.紅蘿蔔Q	鮮菇敏豆 炒：軟豆Q.紅蘿蔔Q.鴻喜菇Q.海帶絲	有機蔬菜 枸杞.山藥.洋芋Q.排骨S	山藥排骨湯	6	2
2/21	五	糙米飯	蔥油嫩雞 滷：雞排S	冬瓜肉燥 燒：冬瓜Q.絞肉S.鹹冬瓜	杏菇燒洋芋 燒：馬鈴薯Q.杏鮑菇Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜 乾金針.金針菇Q.肉絲S	金針肉絲湯	6	2
2/22	六	芝麻飯	椒鹽雞腿 炸：雞腿S	毛豆蒸蛋 蒸：蛋Q.毛豆Q.紅蘿蔔Q	白菜滷 滷：大白菜Q.肉絲S.紅蘿蔔Q	有機蔬菜 玉米Q.木耳Q.芹Q	木耳金粒湯	6	2
2/24	一	蕎麥飯 (蔬食日)	打拋干丁 炒：絞肉S.豆干.九層塔	香Q滷蛋 滷：蛋Q	蒜香豆芽 炒：綠豆芽Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 高麗菜Q.蒜Q.玉米Q	蔬菜清湯	6	2
2/25	二	紫米飯	糖醋排骨 燒：豬肉丁S.排骨丁S.番茄Q	玉米雞茸 炒：玉米Q.洋蔥Q.雞茸T.毛豆T	大瓜鮮菇 煮：大瓜Q.香菇Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜 小魚干.味噌.海帶芽.豆腐	小魚味噌湯	6	2
2/26	三	墨西哥香料飯	沙茶魚丁 煮：大白菜Q.鯉魚丁Q	莎莎醬海鮮卷 炒：洋蔥Q.番茄Q.小黃瓜Q.海鮮卷	豆醬敏豆 炒：軟豆Q.絞肉S	季節蔬菜 綠豆仁.西谷米	綠豆西谷米	6	2

2/27 親職教育日補假!

2/28 紀念日放假!

★ 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,(T)表示產銷履

●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」，不適其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶：1/20(一)、2/24(一)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩、梁蘊萱