

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬 菜	湯品	附 餐	魚 類	蛋 類	豆 類	麵 類
1/1元旦開國紀念日放假											
1/2	四	小米飯	藥燉素羊肉 燉：素羊肉、白蘿蔔Q、枸杞	玉米芙蓉干丁 炒：玉米Q、毛豆T、豆干、蛋Q	脆爽豆芽菜 炒：綠豆芽Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	紅燒烤麩 燒：烤麩、毛豆Q	大瓜封 蒸：大黃瓜Q、豆腐、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	金針菇湯 乾金針、金針菇Q	6 8 4	2 2 8
1/3	五	白米飯	綜合壽喜燒 煮：高麗菜Q、杏鮑菇Q、油豆腐	清炒大頭菜 燒：結頭菜Q、紅蘿蔔Q	芹香豆干絲 炒：白干絲、海帶絲、紅蘿蔔Q、芹Q	樹子青椒 炒：青椒Q	椰漿南瓜 燒：南瓜Q、毛豆S	有機 蔬菜	玉米味噌湯 玉米Q、海帶芽、味噌	6 8 4	2 2 8
1/6	一	紫米飯	三杯豆包 炒：豆包、蒜Q	麻婆豆腐 燒：豆腐、毛豆T	清炒蘿蔔絲 炒：白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q、芹Q	薑絲地瓜葉 炒：地瓜葉T	蜜芋頭 燒：芋頭Q	履歷 蔬菜	沙茶豆皮湯 筍、蒜Q、紅蘿蔔Q、油豆腐	6 8 4	2 2 8
1/7	二	燕麥飯	芝香大溪豆干 滷：黑豆干、白芝麻	黑胡椒洋芋 煮：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	脆炒竹筍 炒：筍、木耳Q	魚香茄子 炒：茄子Q、蒜Q	滷蛋 滷：蛋Q	有機 蔬菜	瓜仔湯 醬瓜、冬瓜Q、乾香菇、麵九	6 8 4	2 2 8
1/8	三	日式炒烏龍	蜜汁花干 煮：蘭花干	芝麻南瓜餅 炸：南瓜Q、黑白芝麻	關東煮 煮：白蘿蔔Q、玉米Q、海帶	川香滷味燙 煮：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、豆皮	豆沙包 蒸：豆沙包	季節 蔬菜	桂香紅豆湯 桂圓、紅豆T	6 8 4	2 2 8
1/9	四	白米飯	五味醬豆腐 炒：油豆腐、彩椒Q	金茸胡瓜 炒：大黃瓜Q、金針菇Q、紅蘿蔔Q	塔香海茸 炒：海茸、紅蘿蔔Q、九層塔	雙色花椰菜 炒：青花菜Q、白花菜Q	醬燒珍珠瓜 燒：珍珠瓜	有機 蔬菜	芹菜豆腐湯 豆腐、芹Q、素香菇九	6 8 4	2 2 8
1/10	五	糙米飯	茄汁豆腸 燒：豆腐、毛豆T	滑嫩蒸蛋 蒸：蛋Q	年糕大白菜 炒：大白菜Q、木耳Q、年糕	芝香秋葵 燒：秋葵Q、白芝麻	炒菜脯 炒：豆豉、菜脯	有機 蔬菜	肉骨茶湯 凍豆腐、白蘿蔔Q、蒜Q	6 8 4	2 2 8
1/13	一	白米飯	豆皮蔬菜捲 蒸：豆皮蔬菜捲	珍珠四小丁 炒：豆干丁、玉米Q、紅蘿蔔Q、涼薯Q	塔香寬粉 煮：寬粉Q、杏鮑菇Q、九層塔	鮮炒扁蒲 炒：扁蒲Q、乾香菇	客家酸菜 炒：酸菜	履歷 蔬菜	補氣冬瓜湯 冬瓜Q、小蔥仁、紅棗	6 8 4	2 2 8
1/14	二	薏仁飯	豉汁煮豆腐 煮：紅蘿蔔Q、豆腐	西芹炒菇 炒：西芹Q、美白菇Q、鴻喜菇Q	高麗菜炒蛋 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、蛋Q	香菇麵輪 滷：乾香菇、麵輪	薑絲木耳 炒：木耳	有機 蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔Q、香菜	6 8 4	2 2 8
1/15	三	茄汁炒飯	照燒豆皮 燒：豆皮、白芝麻	脆炒敏豆 炒：敏豆Q、紅蘿蔔Q	山藥白果 燒：山藥Q、白果	枸杞黃瓜 炒：大黃瓜Q、枸杞	滷蛋 滷：蛋Q	季節 蔬菜	麥仁燒仙草 仙草汁、花豆、大麥仁	6 8 4	2 2 8
1/16	四	雜糧飯	糖醋凍腐 燒：凍豆腐、毛豆T	清香佛手瓜 炒：佛手瓜Q、枸杞	芝麻海帶根 炒：海帶根、芝麻	塔香素肚 炒：素肚、九層塔	枸杞南瓜燒 燒：南瓜Q、枸杞	有機 蔬菜	榨菜銀芽湯 榨菜絲、綠豆芽Q、粉絲	6 8 4	2 2 8
1/17	五	蕎麥飯	紅燒油豆腐 燒：油豆腐	冬瓜麵筋 炒：冬瓜Q、麵筋	香菇結頭菜 炒：結頭菜Q、香菇Q、紅蘿蔔Q	京醬杏鮑菇 煮：杏鮑菇Q	麻香筍干 燒：筍干	有機 蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6 8 4	2 2 8
1/20	一	麥片飯	腰果蜜汁豆干 滷：黑豆干、腰果	牛蒡蔬菜餅 炸：牛蒡Q、高麗菜Q、芝麻	雙色炒涼薯 炒：豆薯Q、蒜麥、毛豆T	芋香白菜滷 煮：大白菜Q、芋頭、紅蘿蔔Q	脆綠花椰菜 炒：青花菜Q	履歷 蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、高麗菜Q	6 8 4	2 2 8

寒 假 愉 快 !!

2/11	二	蕎麥飯	義式香草豆包 燒：豆包、番茄Q	毛豆干丁 炒：豆干、毛豆T	白焗白菜 煮：大白菜Q、紅蘿蔔Q	炒菠菜 炒：菠菜T	枸杞蒸南瓜 蒸：南瓜Q、枸杞	有機 蔬菜	巧達濃湯 西芹Q、玉米Q、洋芋Q	6 8 7	2 2 8
2/12	三	香椿炒飯	蜜燒烤麩 炒：烤麩、彩椒Q、腰果	酥炸蘿蔔糕 炸：蘿蔔糕	脆炒高麗菜 炒：高麗菜Q、蒜Q、紅蘿蔔Q	大瓜封 蒸：大瓜Q、豆腐、紅蘿蔔Q	青椒素香炒 炒：青椒Q、素肉	履歷 蔬菜	元宵甜湯圓 紅豆T、湯圓	6 8 4	2 2 8
2/13	四	白米飯	冬香樹子豆腐 煮：豆腐、蒜Q、鹹冬瓜、樹子	薑絲麵腸 燒：麵腸、薑絲	清炒海帶根 炒：海根、九層塔、紅蘿蔔Q	小瓜蒟蒻 炒：小黃瓜Q、蒟蒻	紅絲炒蛋 炒：蛋Q、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	枸杞燉湯 豆薯Q、蒜Q、枸杞	6 8 7	2 2 8
2/14	五	燕麥飯	鹹酥豆腸 炸：豆腐、九層塔	醬燒紫茄 燒：茄子Q、鴻喜菇Q	鮮筍三絲 炒：筍、木耳Q、紅蘿蔔Q	清香炒西芹 炒：西芹Q、紅甜椒Q	沙茶紫米糕 炒：紫米糕	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q、芹Q	6 5 4	2 2 8
2/17	一	小米飯	大醬燒豆皮 炒：豆包、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	豆豉彩椒 炒：彩椒Q、豆豉	蜜燒芋頭 燒：芋頭、杏仁片	履歷 蔬菜	元氣蔬菜湯 高麗菜Q、番茄Q、芹Q	6 5 8	2 2 8
2/18	二	胚芽飯	三杯豆腐 炒：豆腐、杏鮑菇Q、九層塔	滑嫩蒸蛋 蒸：蛋Q	豆皮佛手瓜 炒：佛手瓜Q、木耳Q、豆皮	樹子苦瓜 炒：樹子、苦瓜Q	芝麻牛蒡 炒：牛蒡、芝麻	有機 蔬菜	麵線糊 紅蘿蔔Q、毛木耳Q、紅麵線、乾香菇	6 8 4	2 2 8
2/19	三	蘑菇鐵板麵	BBQ黑干 滷：豆干、白芝麻	豆沙包 蒸：豆沙包S	紅絲青花菜 炒：青花菜Q、紅蘿蔔Q	腰果鮮菇 炒：鴻喜菇Q、美白菇Q、腰果	南瓜絲餅 炸：南瓜絲Q、芝麻	季節 蔬菜	黑糖山粉圓 黑糖、山粉圓、小蔥仁	6 8 7	2 2 8
2/20	四	白米飯	藥膳凍腐 煮：凍豆腐、杏鮑菇Q、紅肉、肉骨茶包	水晶煲 燒：冬粉、麵筋、高麗菜Q、紅蘿蔔Q	敏豆香炒蛋 炒：敏豆Q、紅蘿蔔Q、蛋Q	榨菜豆包絲 炒：榨菜、豆包	海帶切片 滷：海帶	有機 蔬菜	山藥湯 枸杞、山藥Q、洋芋Q	6 7 4	2 2 8
2/21	五	糙米飯	麻油香腐竹 滷：腐竹、紅蘿蔔Q	冬瓜麵筋 燒：冬瓜Q、麵筋、毛豆T	杏菇燒洋芋 燒：馬鈴薯Q、杏鮑菇Q、紅蘿蔔Q	和風秋葵 煮：秋葵Q、白芝麻	辣醬箭筍 炒：箭筍、香菇Q	有機 蔬菜	金針湯 乾金針、金針菇Q	6 5 4	2 2 8
2/22	六	芝麻飯	紅燒豆腐 燒：香菇Q、豆腐	毛豆蒸蛋 蒸：蛋Q、毛豆Q、紅蘿蔔Q	白菜滷 滷：大白菜Q、蒜Q、紅蘿蔔Q	麻香菠菜 炒：菠菜T	芋泥包 蒸：芋泥包S	有機 蔬菜	木耳金粒湯 玉米Q、木耳Q、芹Q	6 7 4	2 2 8
2/24	一	蕎麥飯	蔬菜豆腐丸 炸：豆腐、芹Q、芝麻	打拋干丁 燒：豆干、番茄Q、洋芋Q、九層塔	紅絲豆芽 炒：綠豆芽Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	香Q滷蛋 滷：蛋Q	蜜汁地瓜 燒：地瓜T、芝麻	履歷 蔬菜	蔬菜清湯 高麗菜Q、蒜Q、玉米Q	6 8 7	2 2 8
2/25	二	紫米飯	糖醋花干 燒：花干、彩椒Q	香菜炒雙耳 炒：黑木耳Q、白木耳、香菜	大瓜鮮菇 煮：大瓜Q、香菇Q、紅蘿蔔Q	薑絲高苣 炒：高苣Q、薑絲	西芹炒素雞 炒：素雞T、西芹Q	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、海帶芽、豆腐	6 5 4	2 2 8
2/26	三	香料飯	豆皮蔬菜捲 蒸：豆皮蔬菜捲	梅干苦瓜 煮：梅干菜、苦瓜Q	豆醬敏豆 炒：敏豆Q	鮮滷海帶捲 滷：海帶捲	白菜燒百頁 煮：白菜Q、百頁、紅蘿蔔Q	季節 蔬菜	綠豆西谷米 綠豆T、西谷米	6 6 4	2 2 8

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)表示產銷履歷

◎ 本菜單內含「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：1/20(一)、2/24(一)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩、梁蘊萱