

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀類	蛋魚類	蔬菜類	油類	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 油:四分干,地瓜T	肉燥淋高麗	履歷蔬菜	★玉米濃湯 玉米Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q,蛋Q	6 6	2 6	2 1	2 9	8 4 0	
12/2	二	白飯	★蜜汁炒肉片 炒:肉片S,洋蔥Q,芝麻	螞蟥上樹 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	★韓式豆腐湯 豆腐,海帶芽,韓式泡菜,肉絲S	6 6	2 7	2 2	2 7	8 4 1	
12/3	三	肉絲炒飯	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,碎核桃	季節蔬菜	★綠豆沙牛奶 綠豆,奶粉	6 8	2 6	2 2	2 5	8 3 4	
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	大瓜雞湯 大黃瓜Q,雞肉T	6 5	2 7	2 2	2 6	8 3 0	
12/5	五	糙米飯	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	金針肉絲湯 乾金針,金針菇Q,肉絲S	6 5	2 7	2 1	2 6	8 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	藥膳燉湯 冬瓜Q,肉片S,當歸片,枸杞	6 5	2 6	2 2	2 8	8 3 1	
12/9	二	糙米飯	★沙茶魚丁 燒:鮭魚丁Q,高麗菜Q,木耳Q,豆皮	★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,肉絲S	有機蔬菜	蒜味肉羹湯 筍絲,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉羹S	6 5	2 7	2 2	2 8	8 3 9	
12/10	三	★鮮菇鐵板麵	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:海帶絲,九層塔	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭Q,紫米,西谷米	6 8	2 8	2 2	2 9	8 6 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	★焗烤干酪口菇 煮,烤:白菜Q,菇Q,紅蘿蔔Q,年糕,起司	有機蔬菜	★海芽蛋花湯 海帶芽,蛋Q	6 6	2 9	2 1	2 6	8 4 9	
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	日式味噌湯 玉米Q,洋蔥Q,味噌	6 5	2 7	2 1	2 8	8 3 6	
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	肉絲粉絲湯 冬粉,肉絲S,紅蘿蔔Q,乾香菇	6 5	2 7	2 2	2 6	8 3 0	
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	★番茄蛋花湯 番茄Q,蛋Q	6 5	2 7	2 2	2 6	8 3 0	
12/17	三	★香菇油飯	★炸鹹酥雞 炸:雞肉T,九層塔,腰果	★什錦滷味 滷:白蘿蔔Q,貢丸S,豆皮,紅蘿蔔Q,葫蘆捲	豆瓣筍茸 燒:筍茸,梅干菜	季節蔬菜	紅豆芋圓湯 紅豆T,芋圓	6 7	2 5	2 1	2 9	8 4 0	
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	★奶香巧達湯 洋芋Q,菇Q,洋蔥Q,芹Q,奶粉	6 6	2 7	2 2	2 8	8 4 6	
12/19	五	糙米飯	★南洋香料魚 煮:旗魚丁Q,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	冬至鹹湯圓 湯圓,肉絲S,芹Q,乾香菇	6 7	2 7	2 2	2 7	8 4 3	
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:海帶絲,金針菇Q,肉絲S,芝麻	履歷蔬菜	福菜肉片湯 朴菜,筍片,肉片S	6 5	2 7	2 1	2 6	8 2 7	
12/23	二	胚芽飯	★焗烤風味燻肉 煮,烤:肉丁S,洋芋Q,菇Q,起司	★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	★關東煮湯 油豆腐,白蘿蔔Q,玉米Q,柴魚	6 6	2 7	2 1	2 6	8 3 4	
12/24	三	★奶油培根螺旋麵	★蜜汁烤雞腿 烤:雞腿S,芝麻	★香甜芋泥包 蒸:芋泥包S	彩蔬花椰菜 炒:花椰菜Q,彩椒Q	季節蔬菜	粉圓冬瓜蜜 地瓜T,粉圓,冬瓜糖	6 9	2 6	2 2	2 8	8 5 4	
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:鮭魚丁Q,豆腐,蒜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	★冬瓜薏米湯 冬瓜Q,薏仁,肉片S	6 5	2 7	2 2	2 6	8 3 0	
12/29	一	★麥片飯	★肉燥蒸蛋 蒸:蛋Q,絞肉S	★腰果黑豆干 油:黑豆干,腰果片	★西芹黑輪 炒:黑輪丁Q,西芹Q	履歷蔬菜	紅麵線湯 紅麵線,筍絲,木耳Q,肉絲S,紅蘿蔔Q	豆奶 6 7	2 8	2 2	2 5	8 4 2	
12/30	二	白飯	三杯小雞腿x2 燒:翅小腿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	★日式豆腐湯 豆腐,味噌,柴魚	6 6	2 6	2 2	2 7	8 2 9	
12/31	三	★櫻花蝦炒飯	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	季節蔬菜	暖心燒仙草 QQ,花豆,仙草汁	6 9	2 5	2 2	2 9	8 5 1	

★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:12/29(一)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、梁蘊萱、張韻瑩

會稽