

日期	星期	主食	主菜	美味副菜			蔬 菜	湯 品	附餐	備註		
12/1	一	小米飯	糖醋素肚 燒:素肚,彩椒Q	五香四分干 滷:四分干	脆炒高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	地瓜絲餅 炸:地瓜T,芝麻	豆醬銀耳 燒:乾銀耳	履歷蔬有機蔬 玉米濃湯 玉米Q,紅蘿蔔Q,菇Q	6 6 6	2 2 1	2 2 9	8 4 0
12/2	二	白飯	清蒸豆皮捲 蒸:豆皮蔬菜捲	五香滷蛋 滷:蛋Q	鮮菇脆筍 炒:筍片,紅蘿蔔Q,菇Q	蜜汁麵腸 炒:麵腸片,芝麻	枸杞雪裡紅 炒:雪裡紅,枸杞	韓式豆腐湯 豆腐,海帶芽,韓式泡菜	6 6 7	2 2 7	2 2 1	8 4 1
12/3	三	香椿炒飯	滷豆包x1 滷:豆包	茄汁甜不辣 燒:素甜條,小瓜Q	紅仁季豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	椒麻茄子 燒:茄子Q	涼拌蓮藕 燙:拌:蓮藕Q,香菜	綠豆湯 綠豆	6 8 6	2 2 5	2 3 4	8 3 5
12/4	四	燕麥飯	椒鹽豆腐 炸:豆腐	蔭豉炒豆干 炒:豆干片,紅蘿蔔Q,豆豉	咖哩洋芋 煮:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	紅燒海根 燒:海帶根	油揚青江菜 炒:青江菜Q,豆皮	大瓜香菇湯 大黃瓜Q,香菇Q	6 5 7	2 2 2	2 3 6	8 3 0
12/5	五	糙米飯	茄汁豆腸 燒:豆腸,番茄Q,毛豆Q	番茄炒蛋 炒:蛋Q,番茄Q	清炒大頭菜 炒:大頭菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	三杯素米血 炒:素米血,菇Q,九層塔	腰果玉米 炒:玉米Q,腰果片	金針花湯 乾金針,金針菇Q	6 5 7	2 2 1	2 2 6	8 2 7
12/8	一	白飯	照燒油豆腐 燒:油豆腐	蔬菜丸子 炸:芹Q,玉米Q,芝麻	彩椒花椰 炒:花椰菜Q,彩椒Q	白果山藥 炒:山藥Q,白果	和風蘿蔔圈 滷:白蘿蔔Q	藥膳燉湯 冬瓜Q,當歸片,枸杞	6 5 6	2 2 2	2 3 8	8 1 1
12/9	二	糙米飯	宮保凍豆腐 燒:凍豆腐,小黃瓜Q	麻油豆皮 煮:豆皮,菇Q	鐵板豆芽菜 炒:豆芽菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	沙茶高麗 燒:高麗菜Q,木耳Q	蒸蛋 蒸:蛋Q	三絲湯 筍絲,木耳Q,紅蘿蔔Q	6 5 7	2 2 2	2 3 8	8 9 9
12/10	三	鮮菇鐵板麵	大溪黑干 滷:黑豆干	青椒素蝦仁 炒:青椒Q,茼蒿	塔香海帶 滷:海帶結,九層塔	炸牛蒡餅 炸:牛蒡Q,紅蘿蔔Q,芝麻	香草烤櫛瓜 烤:櫛瓜Q	芋頭西米露 芋頭Q,紫米,西谷米	6 8 8	2 2 9	2 6 7	8 9 7
12/11	四	麥片飯	番茄燴豆腐 燒:豆腐,番茄Q	炒大白菜 煮:白菜Q,紅蘿蔔Q	起司年糕 炒:年糕,菇Q,起司	紅燒豆皮結 燒:豆皮結,木耳Q	樹子苦瓜 燒:苦瓜Q	薑絲海芽湯 海帶芽	6 6 9	2 2 1	2 3 6	8 9 9
12/12	五	地瓜飯	橙汁烤麩 燒:烤麩,彩椒Q	醬爆薯丁 炒:豆薯Q,紅蘿蔔Q	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	芹香干鍋 炒:豆干片,芹Q	蠔油地瓜葉 煮:地瓜葉Q	日式味噌湯 玉米Q,菇Q,味噌	6 5 7	2 2 1	2 3 8	8 6 6
12/15	一	紅藜飯	黑椒蘭花干 燒:蘭花干	古早味豆干 燒:豆干T,碎瓜	鮮燴扁蒲 燒:扁蒲Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	百香青木瓜 拌:青木瓜Q	蜜汁芋頭 蒸:芋頭Q,芝麻	芹菜粉絲湯 冬粉,芹Q,木耳Q	6 5 7	2 2 2	2 3 6	8 0 0
12/16	二	白飯	紅燒豆腸 燒:豆腸,乾香菇	芹香黑白絲 炒:白干絲,海帶絲,紅蘿蔔Q,芹Q	木須大瓜 炒:大黃瓜Q,木耳Q	薑絲萵苣 炒:萵苣Q	栗子麵筋 煮:小油泡,栗子	番茄豆腐湯 番茄Q,豆腐	6 5 7	2 2 2	2 3 6	8 0 0
12/17	三	香菇油飯	梅香腐竹 燒:腐竹,梅干菜	蘿蔔滷味 滷:白蘿蔔Q,百頁豆腐	豆瓣筍茸 燒:筍茸	雙色淮山 燒:白山藥Q,紫山藥Q	素鍋貼x1 炸:素鍋貼	紅豆芋圓湯 紅豆T,芋圓	6 7 5	2 2 1	2 4 9	8 0 0
12/18	四	紫米飯	泡菜豆包 炒:豆包,韓式泡菜	冬瓜土豆仁 煮:冬瓜Q,水煮花生	敏豆炒蛋 炒:敏豆Q,蛋	塔香燒茄 燒:茄子Q,九層塔	沙茶素什錦 炒:玉米筍Q,菇Q,紅蘿蔔Q,青 椒Q	奶香巧達湯 洋芋Q,菇Q,芹Q	6 6 7	2 2 2	2 4 6	8 6 6
12/19	五	糙米飯	南洋素雞片 燒:素雞片,紅蘿蔔Q	家常豆腐 燒:油豆腐	清炒時蔬 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	五味結頭菜 炒:結頭菜Q,菇Q	香烤南瓜 烤:南瓜Q	冬至鹹湯圓 湯圓,芹Q,乾香菇	6 7 7	2 2 7	2 4 3	8 7 3
12/22	一	白飯	糖醋凍豆腐 燒:凍豆腐,番茄Q	枝豆干丁 炒:豆干T,毛豆Q	醬燒海帶 燒:海帶,金針菇Q,芝麻	黑胡椒櫛瓜 炒:櫛瓜Q,紅蘿蔔Q	和風牛蒡絲 蒸:芝麻牛蒡絲	福菜筍片湯 朴菜,筍片	6 5 7	2 2 1	2 2 6	8 2 7
12/23	二	胚芽飯	大瓜封 蒸:大瓜Q,豆腐,芹Q,紅蘿蔔Q	墨西哥洋芋 煮:洋芋Q,菇Q	燒白菜 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	黃燜醬烤麩 燒:烤麩,菇Q	玉米蒸蛋 蒸:蛋Q,玉米Q	關東煮湯 油豆腐,白蘿蔔Q	6 6 7	2 2 1	2 3 4	8 5 2
12/24	三	白醬螺旋麵	義式豆皮結 燒:豆皮結,紅蘿蔔Q	香甜芋泥包 蒸:芋泥包S	彩蔬花椰菜 炒:花椰菜Q,彩椒Q	炸雙菇 炸:香菇Q,杏鮑菇Q	義式炒蛋 炒:蛋Q	粉圓冬瓜蜜 地瓜T,粉圓,冬瓜糖	6 9 6	2 2 5	2 5 8	8 4 4
12/25	四	行憲紀念日休假日，本日不供餐										
12/26	五	五穀飯	麻婆豆腐 煮:豆腐,菇Q	沙嗲拌小瓜 炒:小瓜Q,紅蘿蔔Q,花生	腐皮黃豆芽 炒:黃豆芽Q,木耳Q,豆皮	燒蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕	薑絲麵腸 炒:麵腸片	冬瓜薏米湯 冬瓜Q,薏仁	6 5 7	2 2 2	2 3 6	8 0 0
12/29	一	麥片飯	腰果黑豆干 滷:黑豆干,腰果片	茄汁小油丁 炒:小油丁,番茄Q	日式壽喜燒 煮:菇Q,茼蒿,木耳Q	芋頭絲餅 炸:芋頭Q,紅蘿蔔Q,芝麻	翠炒銀杏 炒:芥菜Q,白果罐頭	紅麵線湯 紅麵線,筍絲,木耳Q,紅蘿蔔Q	豆 奶 7 8	2 2 8	2 4 5	8 2 2
12/30	二	白飯	三杯醬燒蛋x1 燒:蛋Q	韓式炒寬粉 炒:寬冬粉,海帶芽,紅蘿蔔Q,芝 蔴	鮮炒黃瓜 燒:黃瓜Q,木耳Q	西芹豆包丁 炒:豆包,西芹Q	蘿蔔麵輪 燒:白蘿蔔Q,麵輪	日式豆腐湯 豆腐,味噌	6 6 6	2 2 2	2 2 7	8 9 9
12/31	三	玉米炒飯	五味豆腸 燒:豆腐,番茄Q	甘梅薯條 炸:地瓜Q	香菇高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	泡菜金菇 炒:金針菇Q,韓式泡菜	醬燒葫蘆捲 燒:葫蘆捲,筍片	暖心燒仙草 QQ,花豆,仙草汁	6 9 5	2 2 2	2 5 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「花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類製品」，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