

日期	星期	主食	主菜	美味副菜				蔬菜	湯品	附餐
12/1	一	小米飯	糖醋素肚	五香四分干	脆炒高麗	地瓜絲餅	豆醬銀耳	履歷蔬	玉米濃湯	6.2.2.2.2.8 玉米Q,紅蘿蔔Q,菇Q
12/2	二	白飯	清蒸豆皮捲	五香滷蛋	鮮菇脆筍	蜜汁麵腸	枸杞雪裡紅	有機蔬	韓式豆腐湯	6.2.2.2.2.8 豆腐,海帶芽,韓式泡菜
12/3	三	糙米飯	滷豆包x1	茄汁甜不辣	紅仁季豆	椒麻茄子	涼拌蓮藕	李節蔬	綠豆湯	6.2.2.2.2.8 綠豆
12/4	四	燕麥飯	椒鹽豆腐	蔭豉炒豆干	咖哩洋芋	紅燒海根	油揚青江菜	有機蔬	大瓜香菇湯	6.2.2.2.2.8 大黃瓜Q,香菇Q
12/5	五	糙米飯	茄汁豆腸	番茄炒蛋	清炒大頭菜	三杯素米血	腰果玉米	有機蔬	金針花湯	6.2.2.2.2.8 乾金針,金針菇Q
12/8	一	白飯	照燒油豆腐	蔬菜丸子	彩椒花椰	白果山藥	和風蘿蔔圈	履歷蔬	藥膳燉湯	6.2.2.2.2.8 冬瓜Q,當歸片,枸杞
12/9	二	糙米飯	宮保凍豆腐	麻油豆皮	鐵板豆芽菜	沙茶高麗	蒸蛋	有機蔬	三絲湯	6.2.2.2.2.8 筍絲,木耳Q,紅蘿蔔Q
12/10	三	鮮菇 鐵板麵	大溪黑干	青椒素蝦仁	塔香海帶	炸牛蒡餅	香草烤櫛瓜	李節蔬	芋頭西米露	6.2.2.2.2.8 芋頭Q,紫米,西谷米
12/11	四	麥片飯	番茄燴豆腐	炒大白菜	起司年糕	紅燒豆皮結	樹子苦瓜	有機蔬	薑絲海芽湯	6.2.2.2.2.8 海帶芽
12/12	五	地瓜飯	橙汁烤麩	醬爆薯丁	脆炒佛手瓜	芹香干鍋	蠣油地瓜葉	有機蔬	日式味噌湯	6.2.2.2.2.8 玉米Q,菇Q,味噌
12/15	一	紅藜飯	黑椒蘭花干	古早味豆干	鮮燴扁蒲	百香青木瓜	蜜汁芋頭	履歷蔬	芹菜粉絲湯	6.2.2.2.2.8 冬粉,芹Q,木耳Q
12/16	二	白飯	紅燒豆腸	芹香黑白絲	木須大瓜	薑絲萬苣	栗子麵筋	有機蔬	番茄豆腐湯	6.2.2.2.2.8 番茄Q,豆腐
12/17	三	香菇油飯	梅香腐竹	蘿蔔滷味	豆瓣筍莖	雙色淮山	素鍋貼x1	李節蔬	紅豆芋圓湯	6.2.2.2.2.8 红豆T,芋圓
12/18	四	紫米飯	泡菜豆包	冬瓜土豆仁	敏豆炒蛋	塔香燒茄	沙茶素什錦	有機蔬	奶香巧達湯	6.2.2.2.2.8 洋芋Q,菇Q,芹Q
12/19	五	糙米飯	南洋素雞片	家常豆腐	清炒時蔬	五味結頭菜	香烤南瓜	履歷蔬	冬至鹹湯圓	6.2.2.2.2.8 湯圓Q,乾香菇
12/22	一	白飯	糖醋凍豆腐	枝豆干丁	醬燒海帶	黑胡椒櫛瓜	和風牛蒡絲	履歷蔬	福菜筍片湯	6.2.2.2.2.8 朴菜,筍片
12/23	二	胚芽飯	大瓜封	墨西哥洋芋	燒白菜	黃燜醬烤麩	玉米蒸蛋	有機蔬	關東煮湯	6.2.2.2.2.8 油豆腐,白蘿蔔Q
12/24	三	白醬 螺旋麵	義式豆皮結	香甜芋泥包	彩蔬花椰菜	炸雙菇	義式炒蛋	李節蔬	粉圓冬瓜蜜	6.2.2.2.2.8 地瓜T,粉圓,冬瓜糖
12/25	四	行憲紀念日休假一日，本日不供餐								
12/26	五	五穀飯	麻婆豆腐	沙爹拌小瓜	腐皮黃豆芽	燒蘿蔔糕	薑絲麵腸	有機蔬	冬瓜薏米湯	6.2.2.2.2.8 冬瓜Q,薏仁
12/29	一	麥片飯	腰果黑豆干	茄汁小油丁	日式壽喜燒	芋頭絲餅	翠炒銀杏	履歷蔬	紅麵線湯	豆奶 6.2.2.2.2.8 紅麵線,筍絲,木耳Q,紅蘿蔔Q
12/30	二	白飯	三杯醬燒蛋x1	韓式炒寬粉	鮮炒黃瓜	西芹豆包丁	蘿蔔麵輪	有機蔬	日式豆腐湯	6.2.2.2.2.8 豆腐,味噌
12/31	三	玉米炒飯	五味豆腸	甘梅薯條	香菇高麗	泡菜金菇	醬燒葫蘆捲	李節蔬	暖心燒仙草	6.2.2.2.2.8 Q.Q,花豆,仙草汁

★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Q.R.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