

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋雞腿	五香茶葉蛋	蔬菜類	油豆腐	熱量
1/1	四	元旦休假，本日不供餐										
1/2	五	小米飯	鹹酥雞 炸：雞肉T、九層塔	★紅絲洋蔥蛋 炒：蛋Q、洋蔥Q、紅蘿蔔Q	★貢丸燒海帶 燒：海帶、油豆腐、貢丸S	有機蔬菜	活力雞湯 白蘿蔔Q、蒜Q、雞丁T	6	2	2	2	84
1/5	一	白飯	蒜香燒肉片 炒：肉片S、洋蔥Q、青蔥	★泰式打拋醬 燒：豆干T、絞肉S、番茄Q、九層塔	薑絲冬瓜 煮：冬瓜Q、乾香菇	履歷蔬菜	★和風豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚	6	2	2	2	83
1/6	二	糙米飯	卡啦雞腿 炸：雞腿S	★沙茶肉絲 炒：肉絲S、洋蔥Q、芝麻	★白菜滷 燒：白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、蝦米	有機蔬菜	★奶香南瓜湯 南瓜Q、杏鮑菇Q、洋蔥Q、芹Q、奶粉	6	2	2	2	84
1/7	三	★肉絲炒麵	★照燒肉排 燒：豬排S、芝麻	★雞塊x2 炸：雞塊S	★柴魚風味煮 煮：凍豆腐Q、蒜Q、紅蘿蔔Q、柴魚	季節蔬菜	紅豆甜湯 紅豆T	6	2	2	2	86
1/8	四	地瓜飯	★黑椒豆腐魚 煮：鮭魚丁Q、豆腐、洋蔥Q、彩椒Q	★薯塊炒蛋 炒：蛋Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q	花椰炒肉片 炒：花椰菜Q、肉片S	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲、蒜、肉絲S、紅蘿蔔Q	6	2	2	2	83
1/9	五	紫米飯	梅香控肉 滷：肉丁S、筍、梅乾菜	★蒜蓉起司雞 炒：豆薯Q、玉米Q、雞肉T、毛豆Q、起司	肉絲彩蔬 炒：豆芽菜Q、肉絲S、木耳Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	★海芽蛋花湯 海帶芽、蛋Q	6	2	2	2	83
1/12	一	紅藜飯	三杯雞 炒：雞丁T、九層塔	★油豆腐肉燥 滷：油豆腐、絞肉S	香菇大瓜 燒：大瓜Q、紅蘿蔔Q、蒜	履歷蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯Q、肉片S	6	2	2	2	84
1/13	二	★麥片飯	★蒜仁醬爆魚 燒：旗魚丁Q、洋蔥Q、筍	★火腿歐姆蛋 炒：蛋Q、火腿S、玉米Q、毛豆Q	炒高麗菜 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜	★番茄豆腐湯 番茄Q、豆腐、肉片S	6	2	2	2	82
1/14	三	★白醬雞肉燉飯	迷迭香腿排 滷：雞排S	★地瓜碰+芝麻球 炸：地瓜碰Sx1、Q、Qx1	紅絲敏豆 炒：敏豆Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜	紫芋地瓜圓 芋頭Q、地瓜圓、紫米	6	2	2	2	85
1/15	四	燕麥飯	春川炒豬 炒：肉片S、韓式泡菜、洋蔥Q	★醬香冬粉 炒：冬粉、木耳Q、白菜Q、紅蘿蔔Q、花生	肉絲海根 燒：海帶根、肉絲S	有機蔬菜	★玉米濃湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、蛋Q、洋蔥Q、洋芋Q	6	2	2	2	84
1/16	五	白飯	蜜汁炸雞 炸：淋醬：雞肉T、彩椒Q	南洋炒肉絲 炒：肉絲S、洋蔥Q、青蔥	鮮燒大頭菜 燒：大頭菜Q、紅蘿蔔Q、蒜	有機蔬菜	白玉蘿蔔湯 白蘿蔔Q、蒜Q、肉片S	6	2	2	2	83
1/19	一	★黑芝麻飯	沙茶時蔬肉柳 燒：肉柳S、白菜Q、木耳Q	★客家小炒 炒：豆干片、芹Q	蒜香筍片 炒：筍片、紅蘿蔔Q、蒜	履歷蔬菜	★味噌蛋花湯 蛋Q、洋蔥Q、玉米Q、味噌	豆奶	6	2	2	83
1/20	二	地瓜飯	香滷雞腿 滷：雞腿S	★番茄炒蛋 炒：蛋Q、番茄Q	★甜不辣小炒 炒：豆芽菜Q、甜不辣Q、木耳Q、芹Q	有機蔬菜	藥膳燉湯 白蘿蔔Q、蒜Q、肉片S、當歸	6	2	2	2	85
1/21	三	★番茄肉醬麵	蜜汁豬排 燒：豬排S	★豆沙包x1 蒸：紅豆包S	★蒜炒花椰菜 炒：花椰菜Q、紅蘿蔔Q、瓜子	季節蔬菜	百香山粉圓 山粉圓、百香果醬	6	2	2	2	85
1/22	四	薏仁飯	★蒲燒鯛 蒸：蒲燒鯛Q、白菜Q	蘑菇肉醬 燒：番茄Q、蒜Q、絞肉S、玉米Q	塔香海帶 滷：海帶絲、金針菇Q、九層塔	有機蔬菜	★冬瓜肉片湯 冬瓜Q、肉片S、小薏仁	6	2	2	2	82
1/23	五	★五穀飯	糖醋里肌 燒：肉丁S、洋蔥Q、彩椒Q	★肉羹滷黑干 滷：黑豆干、肉羹S、芝麻	清炒薯絲 炒：豆薯Q、紅蘿蔔Q、肉絲S	有機蔬菜	★韓式豆腐湯 豆腐、韓式泡菜、蒜Q	6	2	2	2	83

祝 寒假愉快☺ 新年快樂🎉

2/23	一	白飯	黑胡椒肉片 炒：肉片S、洋蔥Q	★金沙豆腐 燒：豆腐、南瓜Q、絞肉S	紅絲四季豆 炒：敏豆Q、紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	★小魚昆布湯 海帶結、肉片S、小魚干、薑	6	2	2	2	82
2/24	二	薏仁飯	★法式奶油雞 煮：雞肉T、洋蔥Q、紅蘿蔔Q、毛豆Q、奶粉	BBQ肉片 炒：洋蔥Q、肉片S	蒜香彩瓜 炒：小瓜Q、茼蒿	有機蔬菜	酸辣三絲湯 金針菇Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、肉絲S	6	2	2	2	83
2/25	三	主廚炒飯	★椒鹽魚塊 炸：虱目魚塊Q	★米血關東煮 煮：白蘿蔔Q、米血S、油豆腐、柴魚	客家燜筍 燒：筍、木耳Q、紅蘿蔔Q	季節蔬菜	綠豆西米露 綠豆、西谷米	6	2	2	2	84
2/26	四	蕎麥飯	★椒麻雞丁 炒：雞肉T、洋蔥Q、彩椒Q、花生	★香菇蒸蛋 蒸：蛋Q、香菇Q	清炒甘藍 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜	蔬菜肉片湯 大白菜Q、肉片S、乾香菇	6	2	2	2	83
2/27	五	2/27-3/1和平紀念日連假，本日不供餐										

★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：1/19(一)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩