



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全雞	五香	蒜泥	海帶	水餃	肉燥	肉燥
2	二	蔬食日 香Q白飯	醬燒豆干 豆干木耳Q紅蘿蔔Q-燒	什蔬高麗 高麗菜Q芹菜Q紅蘿蔔Q-炒	茶碗蒸 雞蛋Q三色豆S-蒸	有機蔬菜	田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.9	2.4	2.3	2.5	1		823
4	四	香Q白飯	洋蔥肉片 肉片S洋蔥Q-炒	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	髮菜福州丸 福州丸S三色豆S金針菇Q髮菜-煮	有機蔬菜	竹筍雞丁湯 竹筍T雞丁S	5.8	2.5	2	2.5			756
5	五	千島香鬆飯	砂鍋魚丁 魚丁Q大白菜Q-煮	油腐燒雞 油豆腐雞丁S-燒	絲瓜寬粉 絲瓜Q寬冬粉紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	藥膳排骨湯 排骨S豆薯Q	5.8	2.5	2.2	2.8			775
8	一	香Q白飯	熱炒三杯鴨 鴨丁S米血丁S九層塔-炒	吻魚炒蛋 玉米粒S雞蛋Q吻魚紅蘿蔔Q-炒	雪蓮子麵筋 麵筋球雪蓮子-湯	產銷履歷	魷魚羹湯 魷魚羹S蘿蔔Q雞蛋Q木耳Q	6	2.4	2	2.6			767
9	二	茄汁螺旋麵	蒜味雞腿 雞腿S-滷	鮮肉包 鮮肉包S-蒸	芹香炒干片 干片芹菜Q木耳Q-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.7	2.5	2	2.5	1		809
11	四	香Q白飯	咖哩魚丁 魚丁Q馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	醬爆豬柳 洋蔥Q豬柳S-炒	菇菇鮮蔬 大陸妹Q鮮菇Q-炒	有機蔬菜	柴香味噌湯 豆腐柴魚片	5.9	2.4	2.3	2.5			763
12	五	什穀米飯	家鄉燉肉 肉丁S筍T-燉	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q木耳Q紅絲Q-炒	卡滋雙併 可樂餅S干貝酥S-炸	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆紫米	5.9	2.4	2.3	2.7			772
15	一	燕麥飯	蠔香雞腿排 雞腿排S-滷	紅蔥肉燥 干丁絞肉S-煮	繽紛時瓜 黃瓜Q木耳Q魚卵捲S-煮	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒S紅丁Q雞蛋Q	5.7	2.5	2	2.5			749
16	二	香Q白飯	薑母鴨 鴨丁S高麗菜Q豆管薑-煮	銀蘿燒豬腩 蘿蔔Q肉丁S紅蘿蔔Q-燒	蒜香海帶根 海帶根薑-炒	有機蔬菜	筍片肉絲湯 筍片T肉絲S	5.7	2.4	2	2.5	1		802
18	四	糙米飯	古早味滷排骨 排骨S-滷	肉末燉油腐 油豆腐絞肉S-燉	什錦白菜 大白菜Q芋頭Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇Q雞丁S蘿蔔Q	5.8	2.5	2	2.5			756
19	五	香Q白飯	義式燉魚 魚丁洋蔥Q甜椒Q-燉	鍋貼&蝦捲 鍋貼S蝦捲S-炸	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	沙茶菇菇湯 鮮菇Q金針菇Q豆腐紅蘿蔔Q	6	2.4	2.2	2.7			777
22	一	海苔肉鬆飯	肉骨茶燉肉 肉丁S豆薯Q-煮	金黃豆腐 南瓜Q豆腐-煮	翠炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	海結排骨湯 海帶結排骨S	6	2.4	2	2.7			772
23	二	香Q白飯	奶香玉米雞 雞丁S玉米粒S-煮	京醬肉絲 洋蔥Q肉絲S-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q木耳Q-炒	有機蔬菜	冬瓜茶山粉圓 山粉圓冬瓜茶磚	5.8	2.4	2	2.5	1		809
25	四	香Q白飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	咖哩肉燥 馬鈴薯Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮	香芹炒海絲 芹菜Q海帶絲紅絲Q木耳Q-炒	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄Q高麗菜Q肉絲S	6	2.4	2	2.5			763
26	五	糙米飯	椒鹽魚塊 魚塊Q-炸	洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	海山醬關東煮 蘿蔔Q米血丁S黑輪丁-煮	有機蔬菜	佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁S	6	2.4	2	2.5			763
29	一	麻香肉絲炒飯	醬爆鴨丁 鴨丁S豆干-煮	田園繪雞茸 三色豆S玉米粒S雞絞肉S-煮	薑味冬瓜 冬瓜Q金針菇Q薑-煮	產銷履歷	海芽小魚湯 海帶芽小魚干	6	2.4	2.3	2.5			770
30	二	香Q白飯	五香雞腿排 雞腿排S-滷	筍丁肉燥 筍丁T絞肉S-滷	焗汁白菜 大白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜Q肉片S	5.7	2.5	2	2.5	1		809

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，每週二提供水果。

營養師 劉容均

低年級菜單

2	二	蔬食日 香Q白飯	醬燒豆干 豆干木耳Q紅蘿蔔Q-燒	什蔬高麗 高麗菜Q芹菜Q紅蘿蔔Q-炒	茶碗蒸 雞蛋Q三色豆S-蒸	有機蔬菜	田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	4	2.2	2.2	2.5	1		673
9	二	茄汁螺旋麵	蒜味雞腿 雞腿S-滷	鮮肉包 鮮肉包S-蒸	芹香炒干片 干片芹菜Q木耳Q-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	4.2	2.2	2	2.5	1		682
16	二	香Q白飯	薑母鴨 鴨丁S高麗菜Q豆管薑-煮	銀蘿燒豬腩 蘿蔔Q肉丁S紅蘿蔔Q-燒	蒜香海帶根 海帶根薑-炒	有機蔬菜	筍片肉絲湯 筍片T肉絲S	4	2.2	2.1	2.5	1		670
23	二	香Q白飯	奶香玉米雞 雞丁S玉米粒S-煮	京醬肉絲 洋蔥Q肉絲S-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q木耳Q-炒	有機蔬菜	冬瓜茶山粉圓 山粉圓冬瓜茶磚	4.1	2.2	2.2	2.5	1		680
30	二	香Q白飯	五香雞腿排 雞腿排S-滷	筍丁肉燥 筍丁T絞肉S-滷	焗汁白菜 大白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜Q肉片S	4	2.3	2	2.5	1		675

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章

(Q)：台灣農產生產追溯

(T)：產地-台灣