

★食材來源一律使用臺灣國產豬肉

提供3章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量	章Q	請款
12/2	四	糙米飯	燒烤雞腿 雞腿C, 烤	芙蓉紅絲蛋 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 炒	杏鮑菇燴瓜 杏鮑菇Q, 瓜Q, 燴	有機蔬菜	竹筍大骨湯 竹筍, 大骨, 煮		5.2	2.4	2	2.3	698	0	
12/3	五	白飯	沙茶魚丁 魚丁Q, 炒	白醬洋芋 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 煮	客家小炒 豆乾片, 肉絲Q, 炒	有機蔬菜	羅宋湯 蔬菜, 胡蘿蔔, 雞蛋, 煮		5.4	2.4	2	2.3	712	0	
12/6	一	紫米飯	紅燒魚 魚丁Q, 紅燒	五香滷蛋 雞蛋Q, 魯	白玉燒肉 白蘿蔔Q, 豬肉Q, 燒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 雞蛋, 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0	
12/7	二	白飯 蔬食日	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉Q, 炒	蔬菜冬粉 蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 冬粉, 炒	竹筍肉絲 竹筍Q, 肉絲Q, 炒	有機蔬菜	味噌小魚湯 味噌, 小魚乾, 煮		5.5	2.3	2	2.5	720	0	
12/9	四	滷肉飯	蔥燒大排 大排C, 煮	蒸蛋 雞蛋Q, 蒸	佛跳牆 大白菜Q, 肉絲Q, 芋頭Q, 胡蘿蔔Q, 煮	有機蔬菜	番茄豆腐蛋花湯 番茄, 豆腐, 雞蛋, 煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0	
12/10	五	小米飯	鹹酥雞 雞丁C, 九層塔, 炸	彩錦總匯 蔬菜Q, 肉絲Q, 胡蘿蔔Q, 炒	蟹黃燒賣 燒賣C, 蒸	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 胡蘿蔔, 雞蛋, 煮		5.2	2.3	2	2.4	695	0	
12/13	一	白飯	古早味扣肉 肉丁, 煮	玉米三色 玉米粒Q, 胡蘿蔔Q, 馬鈴薯Q, 絞肉Q, 炒	菇菇燒冬瓜 金針菇Q, 冬瓜Q, 燒	產銷履歷	香菇蘿蔔湯 香菇, 蘿蔔, 煮		5.3	2.3	2	2.4	702	0	
12/14	二	地瓜飯	五香雞翅 雞翅, 滷	紫芋大白 大白菜Q, 胡蘿蔔Q, 芋頭Q, 煮	番茄豆腐蛋 番茄Q, 雞蛋Q, 豆腐, 炒	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆, 地瓜, 煮		5.2	2.4	2	2.5	707	0	
12/16	四	糙米飯	虱目魚排 虱目魚排, 炸	乾片小魚 豆干片, 小魚乾, 炒	香菇蒸蛋 香菇Q, 雞蛋Q, 蒸	有機蔬菜	肉骨茶湯 肉骨茶包, 蔬菜, 煮		5.3	2.4	2	2.3	705	0	
12/17	五	白飯	生薑肉片 肉片Q, 炒	肉燥油瓜 絞肉Q, 油瓜, 炒	蝦醬高麗 蝦醬, 高麗菜Q, 胡蘿蔔Q, 炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲, 煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0	
12/20	一	黑芝麻飯	花生雞丁 花生, 雞丁Q, 炒	肉絲青菜 肉絲Q, 青菜Q, 炒	蒜泥爆豆腐 蒜泥, 豆腐, 絞肉Q, 炒	產銷履歷	洋芋大骨湯 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0	
12/21	二	義大利麵	花枝排 花枝排, 炸	番茄玉米 番茄Q, 玉米粒Q, 炒	香菇青菜 香菇Q, 青菜Q, 炒	有機蔬菜	紅豆湯圓 湯圓, 紅豆, 煮		5.4	2.3	2	2.5	713	0	
12/23	四	麥片飯	咕咾肉 肉丁Q, 煮	大滷桶滷味 紅白蘿蔔Q, 油豆腐, 滷	蒸蛋 雞蛋Q, 蒸	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜, 薑絲, 煮		5.2	2.4	2	2.3	698	0	
12/24	五	白飯	滷雞腿 雞腿C, 滷	梅干魯肉末 梅乾菜, 絞肉Q, 滷	咖哩洋芋 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 煮	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍, 排骨, 煮		5.3	2.3	2	2.4	702	0	
12/27	一	白飯	五香扣肉 肉丁Q, 煮	花枝丸燒 花枝丸, 炸	玉米毛豆 玉米粒Q, 毛豆C, 胡蘿蔔Q, 炒	產銷履歷	日式味噌湯 豆腐, 味噌, 煮		5.3	2.3	2	2.4	702	0	
12/28	二	地瓜飯	鐵板燒豬排 豬排, 煮	紅仁炒蛋 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 炒	芋香大白 芋頭Q, 大白菜Q, 胡蘿蔔Q, 炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇, 雞丁, 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0	
12/30	四	白飯	咖哩魚丁 魚丁Q, 炒	肉絲鮮蔬 肉絲Q, 蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 炒	香菇南瓜 南瓜Q, 香菇Q, 炒	有機蔬菜	三絲蔬菜湯 蔬菜, 胡蘿蔔, 木耳, 煮		5.3	2.3	2	2.3	697	0	

*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

營養師 李景惠