

提供3章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	附餐	全類穀類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量	章Q請款
12/1	四	薏仁飯	香菇冬瓜 香菇, 冬瓜, 蒸	紅燒麵輪 麵輪, 燒	素炒三絲 大白菜, 紅k綠, 木耳絲, 青菜絲, 炒	有機蔬菜	4.2	2.4	2	2.3	628	0
12/2	五	白飯	麻婆豆腐 豆腐, 燴	田園三色 三色豆, 玉米, 炒	木耳雙絲 蔬菜, 木耳, 炒	有機蔬菜	4.4	2.2	2	2.3	627	0
12/5	一	糙米飯	煎餃 素素餃子, 煎	紅燒百頁 百頁, 燒	蕃茄玉米 蕃茄, 玉米, 燴	產銷履歷	4.3	2.3	2	2.4	632	0
12/6	二	白飯	蠔油素雞 素雞, 炒	咖哩洋芋 咖哩, 馬鈴薯, 煮	香菇青菜 香菇, 蔬菜, 炒	有機蔬菜	4.3	2.2	2	2.4	624	0
12/8	四	白飯	炸黃金香菇 香菇, 炸	涼拌素雞 素雞者後涼拌	香菇青菜 香菇, 青菜, 炒	有機蔬菜	4.3	2.2	2	2.4	624	0
12/9	五	白飯	醋溜黑豆干 黑豆干, 醋溜	芋頭大白 芋頭丁, 大白菜, 炒	燴三鮮 素花枝, 素豬肝, 香菇, 燴	有機蔬菜	4.2	2.3	2	2.4	625	0
12/12	一	紫米飯	紅燒豆包 豆包, 燒	三色玉米 玉米, 三色豆, 炒	燴佛跳牆 大白菜, 紅k綠, 木耳絲, 青菜絲, 燴	產銷履歷	4.4	2.3	2	2.4	639	0
12/13	二	白飯	芝麻麵腸 麵腸, 芝麻, 炒	香菜涼拌木耳絲 香菜, 木耳絲, 煮後涼拌	紅仁高麗 胡蘿蔔, 高麗菜, 炒	有機蔬菜	4.2	2.3	2	2.5	629	0
12/15	四	黑芝麻飯	醬燒小瓜 小瓜, 炒	素瓜仔肉 素瓜仔肉, 炒	清炒豆芽菜 豆芽菜, 炒	有機蔬菜	4.2	2.4	2	2.3	628	0
12/16	五	白飯	魯三角豆腐 三角豆腐, 魯	南洋咖哩 咖哩, 洋芋, 煮	香瓜什菇 大瓜, 菇類, 炒	有機蔬菜	4.3	2.3	2	2.4	632	0
12/19	一	小米飯	蠔油素雞 素雞, 魯	枸杞馬鈴薯 枸杞, 馬鈴薯, 煮	香菇青菜 香菇, 青菜, 炒	產銷履歷	4.3	2.4	2	2.4	639	0
12/20	二	白飯	芝麻麵腸 芝麻, 麵腸, 炒	糖醋芋頭 芋頭丁糖醋	紅燒茄子 茄子, 燒	有機蔬菜	4.3	2.3	2	2.5	636	0
12/22	冬至	麥片飯	香菇素菜 香菇, 素菜, 拌	炒香菇菜脯 香菇, 菜脯, 炒	什錦木耳 紅蘿蔔, 木耳, 炒	有機蔬菜	4.3	2.4	2	2.3	635	0
12/23	五	白飯	魯海帶串 海帶串, 魯	清炒高麗菜 高麗菜, 炒	花生豆泡 花生, 豆泡, 煮	有機蔬菜	4.3	2.2	2	2.4	624	0
12/26	一	糙米飯	養生烤麩 烤麩, 炒	金針菇銀芽 金針菇, 豆芽菜, 炒	薑絲炒南瓜 南瓜, 薑, 炒	產銷履歷	4.3	2.4	2	2.4	639	0
12/27	二	白飯	煎餃 素素餃子, 煎	紅燒海帶結 海帶結, 燒	蕃茄豆腐玉米 蕃茄, 豆腐, 玉米, 燴	有機蔬菜	4.3	2.3	2	2.5	636	0
12/29	四	薏仁飯	蘿蔔糕 蘿蔔糕, 煎	咖哩洋芋 咖哩, 馬鈴薯, 煮	香菇青菜 香菇, 蔬菜, 炒	有機蔬菜	4.2	2.4	2	2.3	628	0
12/30	五	白飯	麻油高麗 高麗菜Q, 炒	蜜汁豆干 豆干, 炒	香菇鮮蔬 香菇Q, 青菜Q, 炒	有機蔬菜	4.2	2.4	2	2.3	628	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