

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	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
12/1	二	白飯 蔬食日	薯餅 薯餅, 炸	乾丁絞肉 絞肉Q, 豆乾丁, 炒	香菇什錦青菜 青菜Q, 香菇, 胡蘿蔔, 炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
12/3	四	糙米飯	蔥爆魚丁 魚丁, 煮	芙蓉蛋紅蘿蔔 雞蛋Q, 胡蘿蔔, 炒	杏鮑菇燴瓜 瓜Q, 杏鮑菇, 燴	有機蔬菜	竹筍大骨湯 竹筍, 大骨, 煮	5.4	2.5	2	2.4	724	0
12/4	五	白飯	花生紅燒豬腳 豬肉C, 豬腳, 花生, 煮	白醬洋芋 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔, 炒	乾片客家炒 豆乾片, 肉絲, 炒	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜, 番茄, 雞蛋, 煮	5.4	2.5	2	2.4	724	0
12/7	一	紫米飯	麻油雞 雞丁, 炒	五香滷蛋 雞蛋Q, 魯	白玉燒肉 白蘿蔔Q, 豬肉, 燒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒, 雞蛋, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 煮	5.3	2.5	2	2.3	712	0
12/8	二	白飯	紅燒魚 水鯊魚丁Q, 紅燒	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 炒	竹筍肉絲 竹筍Q, 胡蘿蔔, 肉絲, 炒	有機蔬菜	味噌豆腐小魚湯 豆腐, 小魚乾, 煮	5.5	2.5	2	2.3	726	0
12/10	四	滷肉飯	蔥燒大排 大排Q, 煮	蒸蛋 雞蛋Q, 蒸	芋香大白 大白菜, 芋頭, 胡蘿蔔, 炒	有機蔬菜	青菜粉絲湯 高麗菜, 冬粉, 煮	5.3	2.4	2	2.5	714	0
12/11	五	小米飯	鹹酥雞 雞丁C, 九層塔, 炸	彩錦總燴 蔬菜Q, 肉絲, 胡蘿蔔, 炒	蟹黃燒賣 燒賣, 蒸	有機蔬菜	酸菜薑絲湯 酸菜, 薑絲, 煮	5.2	2.4	2	2.4	702	0
12/14	一	白飯	古早味扣肉 肉丁C, 煮	玉米滾雞茸 玉米粒Q, 雞茸, 炒	鵝蛋燒冬瓜 冬瓜, 鵝蛋, 燒	產銷履歷	金針菇蘿蔔湯 金針菇, 白蘿蔔, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
12/15	二	地瓜飯	五香雞翅 雞翅C, 滷	白菜獅子頭 大白菜, 獅子頭, 煮	番茄豆腐蛋 雞蛋Q, 番茄, 豆腐, 炒	有機蔬菜	薑絲海結湯 薑絲, 海帶結, 煮	5.2	2.4	2	2.4	702	0
12/17	四	糙米飯	栗子雞丁 雞丁C, 栗子, 炒	乾片滷肉絲 豆干片, 肉絲, 炒	香菇蒸蛋 雞蛋Q, 香菇, 蒸	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆, 煮	5.3	2.4	2	2.3	705	0
12/18	五	白飯	柳葉魚*2 柳葉魚, 炸	肉燥番油瓜 絞肉Q, 油瓜, 炒	蝦醬高麗 高麗菜Q, 蝦米, 炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲, 煮	5.4	2.4	2	2.3	712	0
12/21	一	黑芝麻飯	韓式泡菜肉片 肉片C, 高麗菜, 炒	大頭菜香菇雞丁 大頭菜Q, 香菇, 雞丁, 炒	蒜泥爆豆腐 豆腐, 蒜泥, 炒	產銷履歷	山藥洋芋湯 馬鈴薯, 山藥, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
12/22	二	義大利麵	咖哩魚丁 魚丁Q, 煮	番茄玉米 玉米粒Q, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 炒	香菇花椰 花椰菜C, 香菇, 炒	有機蔬菜	白玉丸子湯 白蘿蔔, 丸子, 煮	5.5	2.4	2	2.4	723	0
12/24	四	麥片飯	咕咾肉 咕咾肉, 煮	大滷桶滷味 白蘿蔔Q, 紅蘿蔔, 油豆腐, 滷	蒸蛋 雞蛋Q, 蒸	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米, 煮	5.3	2.4	2	2.3	705	0
12/25	五	白飯	滷雞腿 雞腿, 滷	梅干滷肉末 絞肉Q, 梅乾菜, 炒	洋蔥肉絲 洋蔥Q, 胡蘿蔔, 煮	有機蔬菜	酸菜竹筍湯 竹筍, 酸菜, 煮	5.4	2.4	2	2.3	712	0
12/28	一	白飯	梅干扣肉 豬肉C, 梅乾菜, 煮	檸檬雞柳條 檸檬雞柳條, 炸	玉米毛豆 玉米粒Q, 毛豆, 煮	產銷履歷	銀芽肉絲湯 豆芽菜, 肉絲, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
12/29	二	香鬆飯	鐵板燒豬排 豬排, 燒	肉燥滷蛋 雞蛋Q, 絞肉, 滷	芋香白菜滷 大白菜Q, 芋頭, 胡蘿蔔, 炒	有機蔬菜	關東煮湯 玉米段, 白蘿蔔, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
12/31	四	白飯	塔香魚丁 魚丁Q, 九層塔, 炒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔, 煮	珍珠丸 珍珠丸, 蒸	有機蔬菜	三絲蔬菜湯 竹筍, 胡蘿蔔, 木耳, 煮	5.4	2.4	2	2.4	716	0

*本菜單中含有過敏原物質(例:海鮮類, 雞蛋, 乳製品, 堅果類等), 請注意食用

營養師 李景惠

★食材來源一律使用台灣國產豬肉及牛肉