



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	豆漿	全穀 雜糧類 (份)	豆魚 蛋白質類 (份)	蔬菜 葉類類 (份)	奶類 類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	熱量 卡
1	四	元旦放假一天，不供餐~~~														
2	五	紫米飯	關東煮 (油豆腐、白蘿蔔、海帶結)	爆炒三絲 (筍、綠豆芽、紅蘿蔔、黑木耳)	菠菜	地瓜薑湯 (地瓜、薑)	水果			4.8	2.0	2.0	0.0	2.6	1.0	713
5	一	小米芝麻飯	*蜜汁豆干丁 (豆干、杏鮑菇、*白芝麻)	麻香高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔、枸杞、薑絲)	有機福山萵苣	海芽味噌湯 (豆腐、白蘿蔔、海帶芽、味噌)	水果			4.0	2.2	2.2	0.0	2.7	1.0	681.5
6	二	燕麥飯	義式香料油腐 (油豆腐、洋芋、香料)	白菜滷 (大白菜、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、豆皮)	有機小白菜	羅宋湯 (高麗菜、洋芋、番茄)	水果			4.3	3.0	1.9	0.0	2.6	1.0	750.5
7	三	玉米飯	茄汁豆包 (豆包、番茄、木耳、番茄醬)	毛豆干丁 (玉米、豆干丁、毛豆仁)	地瓜葉	枸杞南瓜湯 (南瓜、枸杞、薑)	水果			4.2	3.8	1.5	0.0	2.7	1.0	798
8	四	五穀飯	壽喜燒豆捲 (豆捲、高麗菜)	豆干滷味 (豆干、白蘿蔔、紅蘿蔔)	有機山茼蒿	燒仙草 (*蜜八寶、芋圓、仙草液)	保久乳			4.5	3.3	1.8	0.5	2.5	0.0	795
9	五	夏威夷炒飯 (白飯、三色豆、紅藜)	素肉豆腐 (豆腐、素絞肉、毛豆仁)	*芝香海帶結 (海帶結、結頭菜、*白芝麻)	花椰菜	冬瓜枸杞湯 (冬瓜、枸杞)				4.1	2.9	1.8	0.0	2.8	0.0	675.5
12	一	五穀飯	栗子燒素肉 (素肉、杏鮑菇、栗子、玉米筍)	豆皮白菜 (大白菜、金針菇、豆皮、香菇)	有機荷葉白菜	地瓜QQ圓 (地瓜、QQ圓)			豆漿	5.2	3.3	1.7	0.0	2.6	0.0	771
13	二	茄汁義大利麵 (螺旋麵、番茄、玉米、毛豆)	*芝麻蜜汁烤麸 (烤麸、地瓜、杏鮑菇、*白芝麻)	筍香干片 (豆干片、筍)	有機高麗菜	針菇豆腐湯 (豆腐、金針菇)				4.5	3.6	1.7	0.0	2.8	0.0	753.5
14	三	胚芽飯	豆腸塔香海根 (豆腸、海根、紅蘿蔔、九層塔)	鐵板豆芽 (綠豆芽、紅蘿蔔、黑木耳絲)	青江菜	羅宋湯 (高麗菜、番茄)	水果			4.0	2.7	2.6	0.0	2.7	1.0	729
15	四	紫米飯	三杯油腐 (油豆腐、杏鮑菇、九層塔)	玉米炒三色豆 (玉米、三色豆)	有機菠菜	肉骨茶湯 (白蘿蔔、金針菇、肉骨茶包)	水果			4.0	3.8	1.9	0.0	2.6	1.0	789.5
16	五	糙米飯	豆皮高麗 (豆皮、高麗菜、紅蘿蔔)	燉煮南瓜 (南瓜、洋芋、薑絲)	地瓜葉	酸辣湯 (豆腐、黑木耳、筍、金針菇)	水果			5.3	2.8	1.4	0.0	2.7	1.0	797.5
19	一	燕麥飯	滷蘭花干X1	鮮蔬寬粉 (高麗菜、寬粉、紅蘿蔔、黑木耳)	有機A菜	結頭菜枸杞湯 (結頭菜、枸杞)	水果			4.6	3.5	1.5	0.0	2.6	1.0	799
20	二	玉米飯	藥膳凍腐 (凍豆腐、洋芋、枸杞)	*白菜燉煮年糕 (大白菜、年糕、杏鮑菇、香菇、*白芝麻)	有機青江菜	銀耳冬瓜茶 (白木耳、冬瓜茶磚)	保久乳			4.8	3.0	1.5	0.5	2.8	0.0	799.5
21	三	糙米飯	茄汁素雞 (素雞、番茄、小黃瓜)	香椿豆腐 (豆腐、三色豆、香椿醬)	高麗菜	玉米洋芋湯 (玉米、洋芋)	水果			4.5	3.4	1.6	0.0	2.6	1.0	787
22	四	菇香炊飯 (白飯、杏鮑菇、毛豆仁、香菇、紅藜、醬油)	玉米干丁 (玉米、豆干、毛豆)	地瓜薯條x3	有機黑葉白菜	大滷湯 (豆腐、大白菜、金針菇)				4.7	3.3	1.5	0.0	2.9	0.0	744.5
23	五	地瓜飯	滷蘿蔔麵輪 (麵輪、白蘿蔔、紅蘿蔔)	雙色花椰 (綠花椰菜、白花椰菜)	菠菜	蘿蔔味噌湯 (白蘿蔔、海帶芽、味噌)	水果			4.5	3.5	2.2	0.0	2.6	1.0	809.5
2月菜單																
23	一	胚芽飯	豆干塔香素肉 (素絞肉、豆干、結頭菜、香菇、九層塔)	三杯茄子 (茄子、九層塔)	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔)	水果			4.0	3.2	2.3	0.0	2.8	1.0	763.5
24	二	紫米飯	咖哩油腐 (油豆腐、洋芋、咖哩、南瓜)	木耳高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳)	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 (冬瓜、枸杞)	水果			4.8	3.5	1.9	0.0	2.3	1.0	809.5
25	三	小米飯	醬燒豆腸 (豆腸、毛豆仁)	白菜滷 (大白菜、豆皮、紅蘿蔔)	菠菜	芋頭西谷米 (芋頭、西谷米)	水果			4.7	3.0	1.9	0.0	2.7	1.0	783
26	四	鮮蔬炒烏龍 (烏龍麵、高麗菜、綠豆芽、紅蘿蔔、黑木耳)	小紅豆包x1	紅絲花椰 (花椰菜、紅蘿蔔)	有機蔬菜	豆腐味噌湯 (豆腐、海帶芽、味噌)				5.0	2.7	2.1	0.0	2.9	0.0	735.5
27	五	228和平紀念日補假，不供餐~~~														
		蛋類	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品			副菜加工食品						
		0	0	0	0	20	2	20		豆麵類	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯		
														1	5	

※本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品

※標示*的菜色含有堅果類花生芝麻及其製品、甲殼類魚類及其製品、牛奶及其製品等過敏原

※營養午餐供應六大類份數基準可參考"學校午餐食物內容及營養基準"