



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 (份)	油脂 類類 (份)	水果 類類 (份)	熱量 卡
1	四	元旦放假一天，不供餐~~~														
2	五	紫米飯	滷翅腿x2	關東煮 (油豆腐、白蘿蔔、海帶結、豬血糕)	菠菜	地瓜薑湯 (地瓜、薑)	水果			4.8	2.0	1.2	0.0	2.3	1.0	679.5
5	一	小米芝麻飯	番茄炒蛋 (雞蛋、番茄、洋蔥、毛豆仁)	*蜜汁豆干丁 (豆干、杏鮑菇、白芝麻)	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	1.5	0.0	2.2	1.0	641.5
6	二	燕麥飯	蔥燒魚柳 (虱目魚、洋蔥、九層塔)	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			4.0	2.5	1.9	0.0	2.0	1.0	665
7	三	玉米飯	安東雞 (雞肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥)	瓜仔干丁 (豆干丁、絞肉、洋蔥、碎瓜)	地瓜葉	枸杞南瓜湯 (南瓜、枸杞、薑)	水果			4.2	2.8	1.3	0.0	2.1	1.0	691
8	四	五穀飯	壽喜燒肉片 (豬肉、高麗菜、洋蔥、薑)	*和風蒸蛋 (雞蛋、香菇、玉米、海帶芽、*腰果)	有機山茼蒿	*燒仙草 (*蜜八寶、芋圓、仙草液)	保久乳			4.5	3.0	1.3	0.5	2.0	0.0	737.5
9	五	夏威夷炒飯 (白飯、三色豆、火腿丁、雞蛋、洋蔥、紅藜)	*蜜汁烤雞排x1 (雞排、*白芝麻)	肉末豆腐 (豆腐、絞肉、毛豆仁)	花椰菜	冬瓜大骨湯 (冬瓜、大骨)				3.8	2.9	1.2	0.0	2.2	1.0	672.5
12	一	五穀飯	栗子燒豬 (豬肉、杏鮑菇、栗子、玉米筍)	蛋酥白菜 (大白菜、金針菇、雞蛋、香菇)	有機荷葉白菜	地瓜QQ圓 (地瓜、QQ圓)			豆漿	4.7	2.7	1.7	0.0	2.1	0.0	668.5
13	二	茄汁義大利麵 (螺旋麵、番茄、玉米、洋蔥、絞肉、毛豆)	滷雞翅x1	包子x1	有機高麗菜	針菇雞湯 (豆腐、金針菇、雞骨架)				4.5	2.6	1.3	0.0	2.4	0.0	650.5
14	三	胚芽飯	蘑菇醬豬柳 (豬肉、洋蔥、洋菇)	塔香海根 (海根、紅蘿蔔、九層塔)	青江菜	番茄蛋花湯 (雞蛋、番茄、洋蔥)	水果			4.0	2.7	1.9	0.0	2.1	1.0	684.5
15	四	紫米飯	咖哩魚丁 (烏魚丁、洋芋、紅蘿蔔)	玉米炒蛋 (雞蛋、玉米、洋蔥)	有機菠菜	肉骨茶湯 (白蘿蔔、金針菇、肉骨茶包)	水果			4.0	3.2	1.6	0.0	2.0	1.0	710
16	五	糙米飯	鹹酥雞 (雞肉、地瓜、九層塔)	豆皮高麗 (高麗菜、豆皮、紅蘿蔔)	地瓜葉	酸辣湯 (豆腐、黑木耳、筍、金針菇)	水果			4.3	2.8	1.4	0.0	2.0	1.0	696
19	一	燕麥飯	海苔魚丁 (水鯊魚丁、地瓜、海苔粉)	鮮蔬寬粉 (高麗菜、寬粉、紅蘿蔔、黑木耳)	有機A菜	結頭菜排骨湯 (結頭菜、大骨)	水果			4.6	2.5	1.5	0.0	2.0	1.0	697
20	二	玉米飯	*泡菜豬肉片 (豬肉、泡菜、年糕、*白芝麻)	*南瓜蒸蛋 (雞蛋、紅蘿蔔、南瓜、*腰果)	有機青江菜	銀耳冬瓜茶 (白木耳、冬瓜茶磚)	保久乳			4.5	2.4	1.5	0.5	2.2	0.0	706.5
21	三	糙米飯	親子丼 (雞肉、杏鮑菇、洋蔥、毛豆仁、海苔)	烤肉醬黑輪x1	高麗菜	*玉米濃湯 (玉米、洋芋、*奶粉)	水果			4.5	2.4	1.3	0.0	2.0	1.0	677.5
22	四	菇香炊飯 (白飯、杏鮑菇、培根、毛豆仁、香菇、紅藜、醬油)	茄汁豬排x1	地瓜薯條x3	有機黑葉白菜	大滷湯 (豆腐、大白菜、金針菇)				4.3	2.7	1.5	0.0	2.5	0.0	653.5
23	五	地瓜飯	三杯雞丁 (雞肉、筍、紅蘿蔔、九層塔)	雙色花椰 (綠花椰菜、白花椰菜、豬肉)	菠菜	蘿蔔味噌湯 (白蘿蔔、海帶芽、味噌)	水果			4.5	2.5	1.8	0.0	2.0	1.0	697.5

2月菜單

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 (份)	油脂 類類 (份)	水果 類類 (份)	熱量 卡
23	一	胚芽飯	瓜仔肉 (豬肉、豆干、碎瓜、結頭菜、香菇、九層塔)	彩蔬燴蛋 (雞蛋、三色豆、洋蔥、玉米粒)	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔、大骨)	水果			4.0	3.2	1.6	0.0	2.0	1.0	710
24	二	紫米飯	咖哩雞 (雞肉、洋芋、南瓜、洋蔥)	木耳高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳、培根)	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 (冬瓜、枸杞)	水果			4.0	2.5	1.9	0.0	2.3	1.0	678.5
25	三	小米飯	麻油凍豆腐 (凍豆腐、高麗菜、杏鮑菇、薑、枸杞)	醬燒豆腸 (豆腸、洋蔥、毛豆仁)	菠菜	*芋頭西谷米 (芋頭、西谷米、*椰漿粉)	水果			4.7	2.2	1.3	0.0	2.2	1.0	685.5
26	四	*鮮蔬炒烏龍 (烏龍麵、高麗菜、綠豆芽、洋蔥、紅蘿蔔、黑木耳、*柴魚片)	糖醋魚排 (魚片、番茄、洋蔥)	小紅豆包x1	有機蔬菜	豆腐味噌湯 (豆腐、雞蛋、海帶芽、味噌)				5.0	2.7	1.4	0.0	2.1	0.0	682
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	副菜加工食品			油炸品	甜湯
					調理食品	豆麵類	魚肉蛋類		
4	4	6	9	20	3	5	4	3	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"