

★食材來源一律使用臺灣國產豬肉

使用三章一Q食材

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂
12/1	一	白飯	味噌燒豬 肉片.洋蔥.煮	麻香杏菇腐 杏鮑菇.油豆腐.煮	翠炒高麗 高麗菜.胡蘿蔔.炒	產銷履歷	竹筍雞丁湯 竹筍.雞丁.煮		5.2	2.3	2.0	2.2
12/2	二	糙米飯	檸香烤雞翅 雞翅.檸檬.烤	醬燒筍茸 筍茸.胡蘿蔔.燒	洋蔥炒蛋 洋蔥.雞蛋.炒	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 大白菜.雞蛋.煮		5.2	2.2	2.0	2.3
12/3	三	香鬆飯	BBQ里肌 里肌排.煮	雞塊*1 雞塊.炸	海帶三絲 海帶絲.白干絲.芹菜.炒	季節蔬菜	綠豆芋圓湯 綠豆.芋圓.煮		5.3	2.2	2.0	2.3
12/4	四	小米飯	茄汁韓式炸雞 雞丁.洋蔥.芝麻.炸	蔥燒板豆腐 豆腐.青蔥.炒	鹽水時蔬 高麗菜.胡蘿蔔.金針菇.木耳.炒	有機蔬菜	味噌小魚湯 味噌.小魚乾.海芽.煮		5.2	2.3	2.0	2.2
12/5	五	黑芝麻飯	魚丁燒白菜 魚丁.大白菜.煮	茶碗蒸 雞蛋.蒸	金針菇青菜 金針菇.青菜.炒	有機蔬菜	結頭湯 結頭菜.胡蘿蔔.煮		5.3	2.3	2.0	2.2
12/8	一	白飯	鹹酥雞 雞丁.九層塔.炸	黃金炒蛋 玉米粒.雞蛋.炒	莎莎醬花枝丸 洋蔥.番茄.花枝丸.煮	產銷履歷	芹香白玉湯 芹菜.白蘿蔔.煮		5.3	2.3	2.0	2.2
12/9	二	糙米飯	壽喜燒 肉片.洋蔥.胡蘿蔔.煮	醬燒豆干 豆干.煮	金菇鮮蔬 金針菇.蔬菜.炒	有機蔬菜	芙蓉南瓜湯 南瓜.雞蛋.煮	水果	5.3	2.2	2.0	2.2
12/10	三	義大利麵	烤雞排 雞排.烤	香Q芋泥包 芋泥包.蒸	鐵板銀芽 豆芽菜.胡蘿蔔.木耳.炒	季節蔬菜	地瓜珍珠湯 地瓜.珍珠.煮		5.4	2.3	2.0	2.2
12/11	四	麥片飯	蒲燒鯛魚 鯛魚.豆芽菜.蒸	清炒鮮瓜 冬瓜.木耳.胡蘿蔔.炒	三色玉米 玉米粒.胡蘿蔔.毛豆.煮	有機蔬菜	筍片湯 筍片.胡蘿蔔.煮		5.3	2.2	2.0	2.3
12/12	五	地瓜飯	親子丼 雞柳.洋蔥.煮	白菜滷 大白菜.芋頭.胡蘿蔔.煮	香菇蒸蛋 香菇.雞蛋.蒸	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐.味噌.煮		5.3	2.3	2.0	2.2
12/15	一	白飯	古早味扣肉 肉丁.筍干.煮	客家小炒 豆干片.胡蘿蔔.炒	韭香銀芽 豆芽菜.韭菜.胡蘿蔔.炒	產銷履歷	冬瓜薑絲湯 冬瓜.薑絲.煮		5.2	2.2	2.0	2.2
12/16	二	糙米飯	蔥油雞排 雞排.煮	香蔥紅絲蛋 洋蔥.胡蘿蔔.雞蛋.炒	麻辣燙 紅白蘿蔔.海帶結.豆皮.煮	有機蔬菜	養生湯 紅棗.牛蒡.杏鮑菇.煮		5.3	2.2	2.0	2.3
12/17	三	炸醬麵	醋溜肉片 肉片.洋蔥.炒	蒜香蘿蔔糕 蘿蔔糕.蒸	香菇甘藍 香菇.高麗菜.炒	季節蔬菜	紅豆湯圓 紅豆.湯圓.煮	冬至	5.4	2.3	2.0	2.2
12/18	四	紅藜飯	三杯雞 雞丁.九層塔.炒	鮮菇青菜 金針菇.蔬菜.炒	毛豆乾丁 毛豆.豆乾丁.小魚乾.炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒.胡蘿蔔.雞蛋.煮		5.3	2.2	2.0	2.3
12/19	五	紫米飯	虱目魚排 虱目魚排.炸	香菇鮮瓜 香菇.瓜.炒	洋芋雞丁 馬鈴薯.雞丁.煮	有機蔬菜	針菇燉湯 金針菇.高麗菜.胡蘿蔔.煮		5.3	2.3	2.0	2.2
12/22	一	白飯	滷雞翅 雞翅.滷	玉米炒蛋 玉米粒.雞蛋.炒	花生麵腸 花生.麵腸.炒	產銷履歷	羅宋湯 高麗菜.番茄.雞蛋.煮		5.4	2.2	2.0	2.2
12/23	二	糙米飯	沙茶拌肉 肉片.洋蔥.胡蘿蔔.拌	梅香筍茸 梅乾菜.筍茸.炒	蛋酥高麗 雞蛋.高麗菜.炒	有機蔬菜	味噌湯 味噌.豆腐.煮	豆奶	5.2	2.2	2.0	2.3
12/24	三	主廚炒飯	五香雞腿 雞腿.滷	薯條雙拼 馬鈴薯條.雞塊.炸	鮮菇花椰 花椰菜.香菇.炒	季節蔬菜	燒仙草 仙草原汁.綠豆.珍珠.煮		5.4	2.2	2.0	2.3
12/25	四	行憲紀念日放假										
12/26	五	薏仁飯	蠔油醬爆魚 魚丁.馬鈴薯.煮	白玉雞絲 白蘿蔔.胡蘿蔔.雞絲.煮	麻婆豆腐 豆腐.胡蘿蔔.炒	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜.冬粉.煮		5.2	2.3	2.0	2.2
12/29	一	白飯	紅燒扣肉 肉丁.紅燒	番茄炒蛋 番茄.豆腐.雞蛋.炒	什錦鮮蔬 蔬菜.胡蘿蔔.木耳.炒	產銷履歷	雙色白玉湯 紅白蘿蔔.煮		5.2	2.2	2.0	2.2
12/30	二	糙米飯	烤雞翅 雞翅.烤	甘藍炒年糕 高麗菜.年糕.炒	豆干小魚 豆干.小魚乾.炒	有機蔬菜	海結玉米段湯 海帶結.玉米段.煮		5.4	2.2	2.0	2.3
12/31	三	白飯	生薑肉片 肉片.豆泡.薑.炒	香菇田園/珍珠丸 玉米粒.香菇.胡蘿蔔.炒/珍珠丸.蒸	獅子頭燴白菜 獅子頭.白菜.胡蘿蔔.燴	季節蔬菜	甘藷山粉圓 地瓜.山粉圓.煮		5.4	2.2	2.0	2.3

*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