

日期	星期	備註	早點心		午餐			午點心		水果	牛奶 (份)	雞蛋 (個)	麵粉 (份)	肉類 (份)	水果 (份)	奶 (份)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	熱量 (大卡)
			內容	內容	內容	內容	內容	內容	內容										
1月2日	二	★	梅子雞湯 <small>馬鈴薯, 紅棗, 紫蘇梅, 雞丁S, 雪白菇</small>	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	沙茶燒肉 <small>白蘿蔔Q, 紅蘿蔔Q, 肉片S-煮</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 雞蛋Q-煮</small>	有機蔬菜0	酸辣湯 <small>豆腐, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 肉絲S</small>	雲南米干 <small>板條, 豆芽菜, 韭菜, 肉絲S, 香菇絲</small>	水果 水果	6.3	2.4	1.8	0	2.2	0.2	124	691	727
1月3日	三	★	枸杞茶+慶生蛋糕 <small>枸杞, 蛋糕</small>	特餐 特餐	炸醬麵 <small>豆乾丁, 絞肉S, 油麵</small>	芝麻海根 <small>白芝麻, 海帶根-炒</small>	季節蔬菜	金針肉絲湯 <small>金針, 肉絲S</small>	花生豆花 <small>花生仁, 紅豆, 豆花</small>	水果 水果	6.7	2	1.5	0	1.8	0.2	143	672	708
1月4日	四	★	咖哩烏龍麵 <small>鴻喜菇, 玉米粒, 魚丁Q, 烏龍麵</small>	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	蒜泥白肉 <small>小黃瓜Q, 肉片S-煮</small>	薑絲麵腸 <small>薑絲, 麵腸-炒</small>	有機蔬菜0	蔬菜蛋花湯 <small>高麗菜Q, 番茄Q, 雞蛋Q</small>	蘿蔔糕湯 <small>小白菜, 蘿蔔糕</small>	水果 水果	6.4	2.2	1.7	0	2.2	0.2	110	686	723
1月5日	五	★	奶香紫米地瓜湯 <small>紫米, 地瓜, 牛奶</small>	燕麥飯 <small>燕麥, 白米</small>	紅棗花雕雞 <small>紅棗, 洋蔥Q, 青椒Q, 雞丁S-煮</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜Q, 紅蘿蔔Q, 韭菜Q, 肉絲S-炒</small>	有機蔬菜0	香菇竹筍湯 <small>香菇Q, 筍片</small>	芋香鹹稀飯 <small>芋頭, 絞肉, 白米, 糙米</small>	水果 水果	6.3	1.9	1.6	0.1	1.8	0.2	203	658	693
1月8日	一	★	鄉村麵疙瘩 <small>小白菜, 洋蔥, 肉片S, 麵疙瘩</small>	薏仁飯 <small>薏仁, 白米</small>	蠔油雞丁 <small>油豆腐, 紅蘿蔔Q, 雞丁S-煮</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒Q, 雞蛋Q-炒</small>	產銷履歷T	高麗菜金菇湯 <small>高麗菜Q, 金針菇Q</small>	香菇肉羹湯 <small>香菇絲, 紅蘿蔔, 大白菜, 木耳, 肉羹</small>	水果 水果	6.3	2.2	1.7	0	2.2	0.2	108	680	716
1月9日	二	★	麻油雞蛋麵線 <small>高麗菜, 肉絲S, 麵線, 雞蛋</small>	五穀飯 <small>白米, 紫米, 糙米, 燕麥, 麥片</small>	鼓汁燒肉 <small>長豆Q, 豆豉, 紅蘿蔔Q, 肉片S-煮</small>	醋溜結頭菜 <small>結頭菜Q, 紅蘿蔔Q-煮</small>	有機蔬菜0	海帶肉絲湯 <small>海帶絲, 肉絲S</small>	奶香綠豆薏仁湯 <small>綠豆, 薏仁, 牛奶</small>	水果 水果	6.7	2	1.5	0.1	1.8	0.2	203	686	723
1月10日	三	★	芝麻糙米漿+饅頭 <small>黑芝麻, 糙米, 饅頭</small>	特餐 特餐	香菇油飯 <small>長糯米, 香菇絲, 肉絲S, 芋頭Q</small>	豆皮白菜 <small>豆皮, 大白菜Q, 紅蘿蔔Q-炒</small>	季節蔬菜	冬瓜大骨湯 <small>冬瓜Q, 大骨S</small>	南投意麵 <small>絞肉S, 貢丸片, 蚵白菜, 意麵</small>	水果 水果	6.9	2	1.6	0	1.8	0.2	105	688	724
1月11日	四	★	台式米粉湯 <small>油泡, 粗米粉, 肉絲S, 小白菜</small>	蕎麥飯 <small>蕎麥, 白米</small>	麻婆豆腐魚 <small>魚丁Q, 豆腐, 紅蘿蔔Q-煮</small>	蔬燒鮮瓜 <small>大黃瓜Q, 紅蘿蔔Q-炒</small>	有機蔬菜0	四神湯 <small>淮山, 芡實, 薏仁, 肉絲S</small>	肉茸干貝粥 <small>高麗菜, 干貝, 絞肉S, 白米</small>	水果 水果	6.2	2.3	1.8	0	2.2	0.2	105	680	716
1月12日	五	★	豆漿+葡萄吐司 <small>豆漿, 葡萄吐司</small>	胚芽米飯 <small>胚芽米, 白米</small>	蘑菇豬柳 <small>香菇Q, 馬鈴薯Q, 肉絲S-煮</small>	炒三絲 <small>海帶絲, 油片絲, 紅蘿蔔Q-炒</small>	有機蔬菜0	日式蘿蔔湯 <small>白蘿蔔Q, 昆布</small>	脆筍麵線糊 <small>脆筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 肉絲S, 麵線</small>	水果 水果	6.4	1.7	1.5	0	2.4	0.2	144	671	706
1月15日	一	★	奶香紅豆蓮子湯 <small>紅豆, 雪蓮子, 牛奶</small>	紫米飯 <small>紫米, 白米</small>	柴魚燒雞 <small>白蘿蔔Q, 紅蘿蔔Q, 雞丁S-煮</small>	芙蓉豆腐 <small>豆腐, 毛豆Q, 玉米粒Q-煮</small>	產銷履歷T	大滷湯 <small>脆筍絲, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 肉絲S</small>	香菇肉茸燕麥粥 <small>香菇絲, 高麗菜, 絞肉S, 燕麥, 白米</small>	水果 水果	6.4	1.9	1.4	0.1	1.6	0.2	205	649	684
1月16日	二	★	鍋燒意麵 <small>小白菜, 肉絲S, 鍋燒意麵</small>	紅扁豆飯 <small>紅扁豆, 白米</small>	香滷豬排 <small>豬排-滷</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔Q, 雞蛋Q-炒</small>	有機蔬菜0	酸菜粉絲湯 <small>酸菜, 冬粉</small>	關東煮 <small>白蘿蔔, 竹輪, 凍豆腐</small>	水果 水果	6.5	2.1	1.6	0	2.4	0.2	104	697	734
1月17日	三	★	海芽湯+肉包 <small>海帶芽, 肉包</small>	特餐 特餐	日式炒烏龍 <small>洋蔥Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 烏龍麵</small>	客家小炒 <small>豆干片, 肉絲S-炒</small>	季節蔬菜	紅棗雞湯 <small>紅棗, 冬瓜Q, 雞丁S</small>	摩摩喳喳 <small>西谷米, 芋頭, 地瓜, 椰漿</small>	水果 水果	6.8	1.8	1.5	0	1.8	0.2	113	670	706
1月18日	四	★	鮮蔬胚芽米粥 <small>結頭菜, 香菇絲, 絞肉, 胚芽米, 白米, 吻仔魚</small>	小米飯 <small>小米, 白米</small>	糖醋雞 <small>洋蔥Q, 彩椒Q, 雞丁S-煮</small>	乾煸長豆 <small>長豆Q, 絞肉S-炒</small>	有機蔬菜0	玉米排骨湯 <small>玉米粒Q, 排骨S</small>	海帶芽餛飩湯 <small>小白菜, 海帶芽, 餛飩</small>	水果 水果	6.3	2.3	1.7	0	2	0.2	111	674	709
1月19日	五	★	番茄蔬菜湯 <small>番茄, 洋蔥, 高麗菜, 肉片S</small>	麥片飯 <small>麥片, 白米</small>	腐乳燉肉 <small>豆腐乳, 紅蘿蔔Q, 油豆腐, 肉片S-煮</small>	佛跳牆 <small>大白菜Q, 紅蘿蔔Q, 芋頭Q-煮</small>	有機蔬菜0	銀芽金菇湯 <small>豆芽菜Q, 金針菇Q</small>	乳酪蒸果子 <small>乳酪蒸果子</small>	水果 水果	6.9	1.8	1.7	0	1.7	0.2	102	676	712

*3章1Q豆奶日: 1/12。

*本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

*配合天天安心食材政策, 每周一供應履歷蔬菜、每周二、四、五供應有機蔬菜。

*配合國產可追溯生鮮農漁畜產品食材政策, 菜單主要食材明細標示「S」已取得CAS標章, 標示「Q」可追溯生產來源。

*本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」, 不適合其過敏體質者食用。