

日期	星期	特選	早點心	午餐				午點心				公設 糖類 (份)	油質 類 (份)	蛋 (份)	奶 (份)	肉 (份)	水 (份)	熱 量 (大 卡)	
				糙米飯 白米, 糙米	沙茶燒肉 白蘿蔔Q, 紅蘿蔔Q, 肉片S-煮	蛋酥白菜 大白菜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 雞蛋Q-煮	有機蔬菜0	酸辣湯 豆腐, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 肉絲S	雲南米干 板條, 豆芽菜, 韭菜, 肉絲S, 香菇絲	水果 水果									
1月2日	二	★	梅子雞湯 馬鈴薯, 紅棗, 紫蘇梅, 雞丁S, 雲白菇	糙米飯 白米, 糙米	沙茶燒肉 白蘿蔔Q, 紅蘿蔔Q, 肉片S-煮	蛋酥白菜 大白菜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 雞蛋Q-煮	有機蔬菜0	酸辣湯 豆腐, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 肉絲S	雲南米干 板條, 豆芽菜, 韭菜, 肉絲S, 香菇絲	水果 水果	6.3	2.4	1.8	0	2.2	0.2	124	691	727
1月3日	三	★	古早味小米粥 高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇絲, 絞肉, 小米, 白米	特餐 特餐	炸醬麵 豆乾丁, 絞肉S, 油麵	芝麻海根 白芝麻, 海帶根-炒	季節蔬菜	金針肉絲湯 金針, 肉絲S	花生豆花 花生仁, 紅豆, 豆花	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 鴻喜菇, 玉米粒, 魚丁Q, 烏龍麵	燕麥飯 白米, 燕麥	蒜泥白肉 小黃瓜Q, 肉片S-煮	薑絲麵腸 薑絲, 麵腸-炒	有機蔬菜0	蔬菜蛋花湯 高麗菜Q, 番茄Q, 雞蛋Q	蘿蔔糕湯 小白菜, 蘿蔔糕	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 紫米, 地瓜, 牛奶	燕麥飯 燕麥, 白米	紅棗花雕雞 紅棗, 洋蔥Q, 青椒Q, 雞丁S-煮	鐵板銀芽 豆芽菜Q, 紅蘿蔔Q, 韭菜Q, 肉絲S-炒	有機蔬菜0	香菇竹筍湯 香菇Q, 筍片	芋香鹹稀飯 芋頭, 絞肉, 白米, 糙米	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 小白菜, 洋蔥, 肉片S, 麵疙瘩	薏仁飯 薏仁, 白米	蠔油雞丁 油豆腐, 紅蘿蔔Q, 雞丁S-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q, 雞蛋Q-炒	產銷履歷T	高麗菜金菇湯 高麗菜Q, 金針菇Q	香菇肉羹湯 香菇絲, 紅蘿蔔, 大白菜, 木耳, 肉羹	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 高麗菜, 肉絲S, 麵線, 雞蛋	五穀飯 白米, 紫米, 糙米, 燕麥, 麥片	鼓汁燒肉 長豆Q, 豆豉, 紅蘿蔔Q, 肉片S-煮	肉茸干丁 碎豆干, 絞肉Q-炒	有機蔬菜0	海帶肉絲湯 海帶絲, 肉絲S	奶香綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁, 牛奶	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 黑芝麻, 糙米, 饅頭	特餐 特餐	香菇油飯 長糯米, 香菇絲, 肉絲S, 芋頭Q	豆皮白菜 豆皮, 大白菜Q, 紅蘿蔔Q-炒	季節蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜Q, 大骨S	南投意麵 絞肉S, 貢丸片, 蚵白菜, 意麵	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 油泡, 粗米粉, 肉絲S, 小白菜	蕎麥飯 蕎麥, 白米	麻婆豆腐魚 魚丁Q, 豆腐, 紅蘿蔔Q-煮	蔬燒鮮瓜 大黃瓜Q, 紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜0	四神湯 淮山, 芡實, 薏仁, 肉絲S	肉茸干貝粥 高麗菜, 干貝, 絞肉S, 白米	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 豆漿, 葡萄吐司	胚芽米飯 胚芽米, 白米	蘑菇豬柳 香菇Q, 馬鈴薯Q, 肉絲S-煮	炒三絲 海帶絲, 油片絲, 紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜0	日式蘿蔔湯 白蘿蔔Q, 昆布	脆筍麵線糊 脆筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 肉絲S, 麵線	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 紅豆, 雪蓮子, 牛奶	紫米飯 紫米, 白米	柴魚燒雞 白蘿蔔Q, 紅蘿蔔Q, 雞丁S-煮	芙蓉豆腐 豆腐, 毛豆Q, 玉米粒Q-煮	產銷履歷T	大滷湯 脆筍絲, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 肉絲S	香菇肉茸燕麥粥 香菇絲, 高麗菜, 絞肉S, 燕麥, 白米	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 小白菜, 肉絲S, 鍋燒意麵	紅扁豆飯 紅扁豆, 白米	香滷豬排 豬排-滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q-炒	有機蔬菜0	酸菜粉絲湯 酸菜, 冬粉	關東煮 白蘿蔔, 竹輪, 凍豆腐	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 海帶芽, 肉包	特餐 特餐	日式炒烏龍 洋蔥Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 烏龍麵	客家小炒 豆干片, 肉絲S-炒	季節蔬菜	紅棗雞湯 紅棗, 冬瓜Q, 雞丁S	摩摩喳喳 西谷米, 芋頭, 地瓜, 椰漿	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 結頭菜, 香菇絲, 絞肉, 胚芽米, 白米, 吻仔魚	小米飯 小米, 白米	糖醋雞 洋蔥Q, 彩椒Q, 雞丁S-煮	乾煸長豆 長豆Q, 絞肉S-炒	有機蔬菜0	玉米排骨湯 玉米粒Q, 排骨S	海帶芽餛飩湯 小白菜, 海帶芽, 餛飩	水果 水果	6.3	2.3	1.7	0	2	0.2	111	674	709
1月19日	五	★	枸杞茶+慶生蛋糕 枸杞, 蛋糕	麥片飯 麥片, 白米	腐乳燉肉 豆腐乳, 紅蘿蔔Q, 油豆腐, 肉片S-煮	佛跳牆 大白菜Q, 紅蘿蔔Q, 芋頭Q-煮	有機蔬菜0	銀芽金菇湯 豆芽菜Q, 金針菇Q	乳酪蒸果子 乳酪蒸果子	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。