



日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆蛋	蔬菜	油脂	熱量
12/31-1/2元旦連假愉快													
3	二	紫米飯 白米、紫米	彩椒豆腸 彩椒、豆腸 煮	蒲瓜鮮菇 蒲瓜、菇 煮	香菇素雞 素雞、香菇 燒	有機青菜	味噌湯 豆腐、味噌	水果 (低年級)	5.4	2.4	1.8	2.3	707
4	三	小米飯 白米、小米	番茄豆腐 豆腐、番茄 煮	薑汁南瓜 南瓜 煮	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	冬瓜湯 冬瓜、薑絲		5.5	2.4	1.8	2.3	714
5	四	胚芽飯 白米、胚芽米	白菜素獅頭 素獅頭、白菜 燒	芥菜金茸 芥菜、金針菇、木耳 煮	奶香玉米 玉米段x1 煮	履歷青菜	大滷湯 豆腐、刈薯、紅蘿蔔	水果 (中高年級)	5.5	2.4	1.8	2.3	714
6	五	燕麥飯 白米、燕麥	五香滷味 蘿蔔、豆干、百頁 油	番茄大白 大白菜、番茄、豆皮 煮	高麗麵腸 麵腸、高麗 炒	履歷青菜	三絲湯 榨菜、刈薯、紅蘿蔔		5.5	2.2	1.6	2.8	716
7	六	白飯 白米	咖哩油腐 油豆腐、青豆 煮	雪菜炒筍 雪菜、筍、紅蘿蔔 炒	芹炒木耳 木耳、芹菜、彩椒 炒	履歷青菜	牛蒡湯 牛蒡、鮮菇		5.5	2.2	1.6	2.8	716
9	一	鮮蔬炒麵 麵、鮮蔬	芝麻黑乾 黑豆乾、芝麻 燒	紅豆包 紅豆包x1 蒸	紅燒素肉 素鴨皮、洋芋、香菇 燒	履歷青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、肉骨茶包	水果 (中高年級)	5.5	2.5	2.0	2.6	740
10	二	白飯 白米	糖醋豆包 豆包、時蔬 燒	醬燒寬粉 寬粉、豆芽、小黃瓜 炒	芥藍鮮菇 芥藍、鮮菇 燴	有機青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋	水果 (低年級)	5.5	2.5	2.0	2.6	740
11	三	小米飯 白米、小米	豆腐煲 豆腐、鮮菇 燴	烤地瓜 地瓜x1 烤	蕃茄豆捲 蕃茄、豆皮捲 煮	履歷青菜	海芽味噌湯 海芽、味噌		5.6	2.8	1.5	2.7	761
12	四	雜糧飯 白米、雜糧	甜椒麵腸 麵腸、甜椒 炒	薑絲木耳 木耳、薑絲 燒	毛豆劍筍 劍筍、紅蘿蔔、毛豆 煮	履歷青菜	酸辣湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔、筍	水果 (中高年級)	5.5	2.8	1.7	2.4	746
13	五	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	五更腸旺 豆腸、凍豆腐、酸菜 煮	白菜麵筋 白菜、麵筋、香菇 煮	炸薯餅 薯餅x1 炸	履歷青菜	刈薯湯 刈薯、金針菇		5.8	2.4	1.5	2.4	732
16	一	白飯 白米	泡菜豆腐 豆腐、泡菜、豆皮 燒	冬瓜鮮菇 冬瓜、鮮菇 煮	甜椒素肚 彩椒、素肚 炒	履歷青菜	番茄蔬菜湯 番茄、高麗菜	水果 (中高年級)	5.5	2.6	1.8	2.7	747
17	二	燕麥飯 白米、燕麥	三杯百頁 百頁、九層塔 燒	咖哩金瓜 南瓜、咖哩 煮	韓式黃芽 黃豆芽、海芽、紅蘿蔔 煮	有機青菜	洋芋酸菜湯 洋芋、酸菜	水果 (低年級)	5.5	2.2	1.6	2.8	716
18	三	香菇油飯 糙米、香菇	烤麩 蜜甘薯 烤麩、地瓜、芝麻 炒	銀絲捲 銀絲捲x1 蒸	刈薯三絲 刈薯、木耳、甜椒、榨菜 炒	履歷青菜	四神湯 四神包、冬瓜、洋蔥仁		5.5	2.4	1.8	2.3	714
寒假！1/20-2/12~~~開學囉！													
2/13	一	五穀飯 白米、五穀米	番茄豆腸 豆腐、番茄、時蔬 炒	山藥捲 山藥捲x1 炸	豆芽三蔬 豆芽、紅蘿蔔、芹菜 炒	履歷青菜	黃瓜湯 黃瓜、鮮菇	水果 (中高年級)	5.5	2.5	2.0	2.6	740
14	二	南瓜 義大利麵 麵、南瓜、時蔬	香菇百頁 百頁、條豆、香菇 煮	烤醬 甜不辣片 甜不辣片x1 燒	三杯竹筍 竹筍、九層塔 煮	有機青菜	羅宋湯 蕃茄、洋芋	水果 (低年級)	5.5	2.5	2.0	2.6	740
15	三	雜糧飯 白米、雜糧	紅絲腐皮 紅蘿蔔、豆皮 炒	芹炒彩椒 芹、彩椒 炒	香菇扁蒲 扁蒲、香菇、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	蔬菜湯 玉米、高麗、金針菇		5.6	2.8	1.5	2.7	761
16	四	白飯 白米	肉骨素肉燒 素鴨皮絲、蘿蔔、當歸 燒	香菇大白 大白菜、香菇、紅蘿蔔 炒	枸杞南瓜 南瓜、枸杞 燒	履歷青菜	冬瓜湯 冬瓜、陽冬瓜	水果 (中高年級)	5.5	2.8	1.7	2.4	746
17	五	麥片飯 白米、麥片	金菇 燒油腐 油豆腐、金針菇、時蔬 燒	薑絲麵腸 麵腸、竹筍、木耳 炒	八角 毛豆莢 毛豆莢、八角 煮	履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋		5.8	2.4	1.5	2.4	732
18	六	燕麥飯 白米、燕麥	醬炒干片 豆干、紅蘿蔔 炒	拔絲甘薯 地瓜、糖、芝麻 炒	麵筋白菜 大白菜、麵筋、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔、菇	水果 (中高年級)	5.8	2.4	1.5	2.4	732
20	一	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐、青豆 燴	炸天婦羅 地瓜、牛蒡 炸	炒高麗菜 高麗、木耳、芹 炒	履歷青菜	絲瓜麵線 絲瓜、麵線	水果 (中高年級)	5.5	2.5	1.8	2.3	721
21	二	紫米飯 白米、紫米	八寶肉燥 豆干、玉米、芋頭、毛豆 煮	義式洋芋 洋芋、番茄 煮	炒花椰 花椰、鮮菇 炒	有機青菜	南瓜湯 南瓜、香菇	水果 (低年級)	5.5	2.5	1.7	2.8	741
22	三	糙米飯 白米、糙米	蠔香油腐 油豆腐x1、素蠔油 燒	黃瓜燒菇 黃瓜、菇、紅蘿蔔 煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔 燒	履歷青菜	味噌海芽湯 味噌、海芽		5.6	2.5	2.0	2.5	742
23	四	什錦 烏龍麵 烏龍麵、時蔬	香菇烤麩x1 烤麩x1、香菇 煮	蜜釀 芋頭 芋頭、紅棗 煮	豆瓣箭筍 箭筍、青椒 燒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果 (中高年級)	5.4	2.6	1.5	2.7	746
24	五	紫米飯 白米、紫米	醬燒素排 素排x1 煮	毛豆筴 毛豆筴 煮	皮絲白菜 白菜、皮絲、時蔬 煮	履歷青菜	豆芽湯 豆芽、油片絲、紅蘿蔔		5.8	2.7	1.6	2.8	775
228紀念日！2/25-2/28													