

		三餐10 申請	早點心	午餐				午點心			全穀雜 糧 (份)	海帶類 菜類糖 子 (份)	蔬菜 (份)	肉類 (份)	豆魚蛋 肉 (份)	水果 (份)	鈣 (mg)	鈉 (mg)	熱量 (大卡)
1月2日	二	★	梅子雞湯 馬鈴薯、紅棗、紫蘇梅、雞丁S、雪白菇	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	★	牛奶+慶生蛋糕 牛奶、蛋糕	藜麥飯 藜麥、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	0.5	1.8	0.2	406	715	753
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	醋溜結頭菜 結頭菜Q、紅蘿蔔Q-煮	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	★	牛奶+饅頭 牛奶、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	0.5	1.8	0.2	406	759	799
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	★	牛奶+肉包 牛奶、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	0.5	1.8	0.2	406	741	781
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	★	番茄蔬菜湯 番茄、洋蔥、高麗菜、肉片S	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。