



日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	營養師	營養師	營養師	營養師	營養師
1/3	糙米飯 糙米、白米/煮	蔥燒御膳大排 豬排/燒	五香油丁茸 非基改豆腐、絞肉/炒	奶香滷白菜 大白菜、木耳/煮	海帶結 海帶結/滷	味噌菇菇湯 鮮菇	6	2	2	2	6
1/4	芝麻飯 黑芝麻、白米/煮	醋溜魚排 肉丁、胡蘿蔔/燉	蔥香瓜子肉 碎瓜、絞肉/炒	關東煮 白蘿蔔、非基改玉米/煮	油豆腐 油豆腐/滷	翠玉排骨湯 結頭菜、大骨	6	2	2	2	8
1/5	香Q白飯	酒釀雞腿 雞腿/滷	芹香三絲 海帶絲、非基改干絲、芹菜/炒	大桶滷味 白蘿蔔、非基改四分干/煮	椒鹽黃金蛋 蛋/炸	筍片燻雞湯 筍片、雞丁	6	2	1	2	6
1/6	小米飯 小米、白米/煮	椒鹽炸雞 雞丁/炸	四季肉茸 敏豆、絞肉/炒	番茄炒蛋 番茄、蛋/炒	遊龍鍋貼 鍋貼/煎	什錦蛋花湯 木耳、紅蘿蔔、蛋	6	2	2	2	8
1/7	地瓜飯 地瓜、白米/煮	天下第一翅 雞翅/煮	客家小炒 非基改干片、絞肉/炒	南洋咖哩 馬鈴薯、胡蘿蔔/煮	花枝肉捲 花枝捲/炸	波霸烤奶 珍珠圓、奶粉、紅茶包	6	2	1	3	8
1/10	五穀飯 五穀米、白米/煮	香酥海鮮排 海鮮排/炸	玉米滑蛋 非基改玉米粒、蛋/炒	毛豆干丁 毛豆、非基改干丁/炒	海帶根 海帶根/炒	雪花菇菇湯 鮮菇、蛋	6	3	1	2	8
1/11	蕎麥飯 蕎麥、白米/煮	菲力里肌排骨 豬排/燒	府城香菇肉燥 香菇、絞肉/炒	蛋酥白菜滷 大白菜、木耳、蛋/煮	紅燒獅子頭 獅子頭/燒	和風豆腐湯 非基改豆腐	6	2	2	2	8
1/12	香Q白飯	蠔油紅燒雞 雞丁/炒	沙嗲肉羹燴 白蘿蔔、豬肉羹/煮	彩繪花椰肉片 青花菜、白花菜、肉片/炒	福州丸 福州丸/煮	貴族濃湯 非基改玉米粒、蛋	6	2	1	3	8
1/13	地瓜飯 地瓜、白米/煮	茄汁雞丁 雞丁/燒	麻油米血菇 豬血糕、杏鮑菇/煮	法式白醬茸 馬鈴薯、胡蘿蔔/煮	椒鹽天婦羅 甜不辣/炸	好彩頭燻湯 白蘿蔔	6	2	2	2	8
1/14	小米飯 小米、白米/煮	巴比Q雞排 雞排/烤	麻婆豆腐 非基改豆腐、絞肉/燒	甜高麗肉片 高麗菜、肉片/煮	煎餃X2 煎餃/煎	紅豆雪蓮子 紅豆、蓮子	6	2	2	3	8
1/17	糙米飯 糙米、白米/煮	炭烤湯翅 三節翅/烤	茄汁烘蛋 蛋/燒	滷肉四分干 非基改小干四丁、絞肉/滷	鮮蝦捲 鮮蝦捲/炸	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片	6	3	2	2	8
1/18	五穀飯 五穀米、白米/煮	黑胡椒豬扒 豬排/燒	海結滷時蔬 海帶結、時蔬/滷	紅白肉茸煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、絞肉/煮	油豆腐 油豆腐/滷	港式酸辣湯 榨菜、木耳、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
1/19	香Q白飯	塔香三杯雞 雞丁、九層塔/炒	酸菜肉絲 酸菜、肉絲、紅蘿蔔/炒	四季天婦羅 敏豆、甜不辣條/炒	五香滷蛋 蛋/滷	羅宋蛋花湯 高麗菜、蛋	6	2	2	2	8
1/20	小米飯 小米、白米/煮	海鮮排 豬排/炸	玉米肉茸 非基改玉米粒、絞肉/炒	山東白菜燒 大白菜、非基改豆皮/煮	薑燒素雞 非基改素雞/燒	海苔小魚湯 海帶芽、小魚干	6	2	2	2	8
★ 寒假 ★											
2/11	芝麻飯 黑芝麻、白米/煮	蜜汁嫩排骨 豬排/燒	毛豆干丁 毛豆、非基改干丁/炒	蕪菁燒肉片 結頭菜、肉片/炒	紅燒獅子頭 獅子頭/燒	紅豆薏仁 紅豆、珍珠麥	6	2	2	2	8
2/14	五穀飯 五穀米、白米/煮	香羅旺斯燻肉 肉丁、時蔬/煮	海結燒豆腐 海帶結、非基改豆腐/燒	咖哩肉丁 馬鈴薯、絞肉/煮	八方鍋貼 鍋貼/煎	脆筍排骨湯 筍片、大骨	6	2	2	2	8
2/15	蕎麥飯 蕎麥、白米/煮	虱目魚排 虱目魚排/炸	古早味肉燥 絞肉/煮	刈薯炒蛋 蛋、豆薯/炒	滷豆干 非基改豆干/滷	玉米蛋花湯 非基改玉米粒、蛋	6	2	2	2	8
2/16	香Q白飯	京都大排 豬排/燒	和風一番鍋 白蘿蔔、非基改玉米/煮	敏豆肉茸 敏豆、絞肉/炒	黃金滷蛋 蛋/滷	味噌三合一 非基改豆腐、蛋、海帶芽	6	2	2	2	8
2/17	地瓜飯 地瓜、白米/煮	燒烤雞翅 三節翅/烤	干片丁香 非基改干片、小魚干/炒	鮮瓜肉片 時瓜、肉片/炒	椒鹽米血 豬血糕/炸	雙菇蛋花湯 香菇、時蔬、蛋	6	2	2	3	8
2/18	小米飯 小米、白米/煮	紅醬海雞腿 雞腿/滷	酸菜麵腸 酸菜、麵腸/炒	銀芽肉絲 綠豆芽、肉絲/炒	煎餃X2 煎餃/煎	綠豆薏仁 綠豆、珍珠麥	6	2	2	2	8
2/21	五穀飯 五穀米、白米/煮	鮮嫩排骨 豬排/燒	豆腐肉醬 絞肉、非基改豆腐/煮	白菜肉絲 大白菜、肉絲/煮	海帶根 海帶根/炒	翠玉排骨湯 結頭菜、大骨	6	2	2	2	8
2/22	芝麻飯 黑芝麻、白米/煮	椒鹽炸雞 雞丁/炸	白醬洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	滷味拼盤 火鍋料、杏鮑菇/滷	木耳肉絲 木耳、肉絲/炒	海苔蔬菜湯 海帶芽、時蔬	6	2	2	2	8
2/23	香Q白飯	巴比Q雞排 雞排/烤	海帶三絲 紅蘿蔔、海帶絲、非基改干絲/炒	薑燒素雞 非基改素雞/燒	花枝捲 花枝捲/炸	鮮蔬菇菇湯 鮮菇、時蔬	水果	6	2	2	3
2/24	糙米飯 糙米、白米/煮	茄汁海鮮排 海鮮排/燒	四季天婦羅 敏豆、甜不辣條/炒	番茄炒蛋 蛋、番茄/炒	油豆腐 油豆腐/滷	芹香貢丸湯 貢丸、芹菜	6	2	2	2	8
2/25	紫米飯 紫米、白米/煮	辣炒雞丁 雞丁/炒	玉米花生豆 非基改玉米粒、花生/炒	鮮肉粉絲 冬粉、絞肉/炒	香煎鍋貼 鍋貼/煎	相思圓西米露 包心圓、西谷米	7	2	2	3	8