



日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	5.4	5.5	2.5	2.4	2.6	7.43
1	五	白飯 白米	醬燒雞堡排 香雞堡排X1-燒	洋蔥炒豬柳 豬肉柳+洋蔥-炒	甜椒豆段 四季豆+彩椒-炒	產銷履歷蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔							
12/4 校慶補假，不供餐														
5	二	肉醬義大利麵 麵條+玉米+豬絞肉+時蔬	蒲燒鯛魚排 蒲燒鯛X1-蒸	★可樂餅薯條 可樂餅X1+地瓜薯條X3-炸	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果產履歷豆漿	5.5	2.5	2.4	2.5	2.6	7.45
6	三	大麥飯 白米+大麥	蔥油淋雞 雞肉+小黃瓜+川耳+紅蘿蔔+鹽-煮	香干肉絲小炒 香干+豬肉絲+蔥-炒	南瓜花椰菜 花椰菜+南瓜-煮	產銷履歷蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬湯排+香菇		5.4	2.6	2.6	2.4	2.6	7.46
7	四 蔬食	小米飯 白米+小米	茶碗蒸 雞蛋-蒸	蒜味甜不辣 甜不辣-炒	糖醋油豆腐 油豆腐+洋蔥+彩椒-燒	產銷履歷蔬菜	三絲湯 高麗菜+紅蘿蔔+木耳	水果	5.3	2.6	2.3	2.5	2.6	7.36
8	五	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉+香干+花生-炒	什錦炒蛋 雞蛋+時蔬+紅蘿蔔-炒	香菇白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	產銷履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬湯排+杏鮑菇		5.2	2.5	2.5	2.6	2.6	7.31
11	一	白飯 白米	蜜汁魚排 魚排X1-燒	打拋肉 豬肉+豆豉+洋蔥+番茄+九層塔-煮	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	米粉湯 大白菜+米粉+香菇	水果	5.4	2.5	2.6	2.7	2.7	7.52
12	二	白飯 白米	紅燒雞丁 雞肉+海帶-煮	黑輪 黑輪X1-滷	玉米肉茸 玉米+馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+洋蔥+柴魚片	水果	5.3	2.5	2.5	2.6	2.6	7.38
13	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	蔥爆雙菇肉柳 豬肉柳+金針菇+香菇-炒	冰糖滷味 香干+油豆腐+麵筋+紅蘿蔔-滷	芝香四季豆 四季豆+芝麻-炒	產銷履歷蔬菜	酸菜雞湯 高麗菜+雞骨+酸菜		5.3	2.5	2.6	2.7	2.7	7.45
14	四	肉鬆飯 白米+肉鬆	烤雞肉捲 雞肉捲X1-烤	奶油洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	拌炒豆芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷蔬菜	蘿蔔豚骨湯 白蘿蔔+豬湯排+玉米	水果	5.4	2.4	2.4	2.5	2.5	7.31
15	五	玉米飯 白米+玉米	肉骨茶燒肉 豬肉片+高麗菜+杏鮑菇-燉	★麥克雞塊 麥克雞塊X2-炸	螞蟻上樹 洋蔥+冬粉+豬絞肉+香菇-炒	產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		5.3	2.5	2.5	2.6	2.6	7.38
18	一	白飯 白米	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	肉燥油豆腐 油豆腐+豬絞肉-煮	爆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+爆皮-煮	產銷履歷蔬菜	筍絲排骨湯 竹筍+豬湯排+木耳	水果	5.3	2.4	2.5	2.6	2.6	7.31
19	二	白飯 白米	叉燒肉條 豬肉條X3-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	玉筍花椰 花椰菜+紅蘿蔔+玉米粒-炒	有機蔬菜	大麥冬瓜湯 冬瓜+雞骨+大麥+枸杞	水果/豆漿	5.4	2.5	2.4	2.5	2.5	7.38
20	三	小米飯 白米+小米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-燒	椒鹽百頁 百頁+花椰菜-炒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷蔬菜	金針湯 金針花+豬湯排		5.5	2.5	2.4	2.5	2.5	7.45
21	四	台式肉絲炒麵 麵+高麗菜+豬肉絲+時蔬	★香酥豬排 豬排X1-炸	關東煮 竹輪+魚卵捲+黑輪-煮	芝麻海根 海帶根+芝麻-油	產銷履歷蔬菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔	水果	5.4	2.4	2.5	2.5	2.5	7.33
22	五	白飯 白米	麻油雞 雞肉+杏鮑菇+枸杞-煮	回鍋肉 高麗菜+豬肉片+香干+紅蘿蔔-炒	滷米血糕 米血糕-滷	產銷履歷蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓+豆芽菜+豬絞肉+香菇		5.3	2.5	2.5	2.6	2.6	7.38
25	一	奶醬雞肉義式麵 麵條+玉米+雞肉+洋蔥+紅蘿蔔	迷迭香豬排 豬排X1-燒	★薯餅洋蔥圈 薯餅X2+洋蔥圈X1-炸	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-炒	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	5.3	2.5	2.5	2.5	2.5	7.34
26	二	白飯 白米	柴魚蘿蔔雞 雞肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+海苔-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	肉末粉絲 洋蔥+冬粉+豬絞肉+紅蘿蔔+香菇-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲	水果	5.5	2.4	2.4	2.5	2.5	7.38
27	三	白飯 白米	蜜汁肉片 豬肉片+時蔬-炒	香滷麵輪 麵輪+冬瓜+香菇-滷	紅蔥豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+紅蔥頭-炒	產銷履歷蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+高麗菜+柴魚片		5.5	2.5	2.4	2.5	2.5	7.45
28	四	芝麻飯 白米+芝麻	豆腐燒魚 新鮮魚肉+豆腐+豬絞肉-煮	白菜赤肉羹 大白菜+肉羹+紅蘿蔔+香菇-煮	脆炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯+豬湯排+大麥+枸杞	水果	5.4	2.4	2.5	2.5	2.5	7.33
29	五	胚芽飯 白米+胚芽米	蒙古烤肉 豬肉柳+豆芽菜+洋蔥+時蔬-炒	堅果雞粒 香干+雞肉+紅蘿蔔+杏仁片-炒	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	產銷履歷蔬菜	結頭雞湯 結頭菜+雞骨+香菇		5.3	2.5	2.5	2.6	2.6	7.38

日期	星期	主菜	主菜	副菜1	副菜2	湯品	備註	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
2	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+大麥	水果	5.5	2.5	2.4	2.5	7.45								
3	三	糙米飯 白米+糙米	日式蒲燒雞 雞肉+洋葱+白芝麻-煮	竹筍肉片 竹筍+豬肉片-煮	木耳花椰 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷蔬菜 白菜排骨湯 大白菜+豬大骨+香菇		5.4	2.6	2.6	2.4	7.45								
4	四	青醬野菇 義式麵 麵條+玉米+時蔬	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	★薯餅 地瓜條 薯餅X1+地瓜條X3-炸	蜜汁豆干 豆干-烘	產銷履歷蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	5.3	2.5	2.3	2.5	7.36								
5	五	白飯 白米	烤雞肉捲 雞肉捲X1-烤	關東煮 米血糕+貢丸片+竹輪+魚卵捲-煮	炒豆芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜 香菇竹筍湯 竹筍+豬大骨+香菇		5.2	2.5	2.5	2.6	7.31								
8	一	白飯 白米	瓜仔肉 豬絞肉+麵輪+香菇+碎瓜-煮	★麥克雞塊 麥克雞塊X2-炸	柴魚蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+海帶+玉米-煮	產銷履歷蔬菜 麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔	水果	5.4	2.5	2.6	2.7	7.52								
9	二	紅蔥 雞滷飯 白米+雞肉+豬絞肉+香菇	蜜汁 翅小腿 翅小腿X2-燒	滷蛋 雞蛋X1-滷	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜 味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	5.3	2.5	2.5	2.6	7.38								
10	三	芝麻飯 白米+芝麻	韓式泡菜豬 豬肉片+泡菜+洋葱+紅蘿蔔-炒	蒜蓉豆干 豆干+蒜蓉-炒	玉米筍花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	產銷履歷蔬菜 蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+玉米		5.3	2.5	2.6	2.7	7.45								
11	四	白飯 白米	起司白醬雞 雞肉+馬鈴薯+洋葱+南瓜+起司-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	蒜香豆段 四季豆+玉米-炒	產銷履歷蔬菜 三絲排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇+紅蘿蔔	水果	5.4	2.4	2.4	2.5	7.31								
12	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	黑胡椒豬柳 豬肉柳+時蔬-炒	椰香豆腐 豆腐+紅蘿蔔+青豆+花椰菜+椰奶-煮	蝦香肉末 粉絲煲 粉絲+豬絞肉+時蔬+蝦米-炒	產銷履歷蔬菜 結頭雞湯 結頭菜+雞骨+香菇	產履 豆漿	5.3	2.5	2.5	2.6	7.38								
15	一	白飯 白米	★香酥雞塊 雞肉X3-炸	香菇肉燥 豆干+豬絞肉+香菇-煮	拌炒黃豆芽 黃豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	產銷履歷蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽+雞蛋+薑絲	水果	5.3	2.4	2.5	2.6	7.31								
16	二	白飯 白米	糖醋魚塊 魚丁+馬鈴薯+地瓜-燒	五香獅子頭 獅子頭X1+大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜 酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔	水果 /豆漿	5.4	2.5	2.4	2.5	7.38								
17	三	小米飯 白米+小米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	藜麥洋芋 馬鈴薯+紅藜麥+毛豆-炒	產銷履歷蔬菜 肉骨茶排骨湯 高麗菜+豬大骨+香菇		5.5	2.5	2.4	2.5	7.45								
18	四	燕麥飯 白米+燕麥	京醬肉柳 豬肉柳+洋葱+蔥-炒	南瓜豆腐 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+毛豆-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜 金針湯 金針花+雞骨	水果	5.4	2.4	2.5	2.5	7.33								

※本菜單含有甲殼類、芒果、含麩質之穀物、大豆、花生、堅果、芝麻、蛋、牛奶、魚類及其製品，不適合過敏體質者食用。

【背面為12月菜單唷！】

過年飲食健康吃 不可不知的飲食撇步

Step1. 切記慎選年菜且適量攝取
均衡的攝取六大類食物，
東坡肉、香滷蹄膀、臘肉、香腸等屬於高油脂的肉類。

Step2. 小心零嘴點心的陷阱
堅果種子類、如花生、瓜子、杏仁果等，都是屬於高脂肪的食物。

Step3. 圍爐火鍋聰明吃
蔬菜高湯或較無油的湯底，肉類可選擇低脂的魚肉或去皮雞肉。

Step4. 水果蔬菜不可少
過年期間要記得多食用纖維含量高高的食物，如：菠菜、水果、豆類及全穀類等類，建議每餐至少食用半碗蔬菜。

Step5. 適度運動走一走
每日建議至少運動 30 分鐘。

紅燈忌口，黃燈淺嘗，綠燈可多吃

紅燈

黃燈

綠燈