







日期	星期	餐別	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯	水果
1/1	三	元旦假期							
1/2	四		燕麥飯	(炒)玉米炒蛋	(滷)油豆腐*1	(煮)筍香干丁	有機油江菜	黃芽湯	水果
1/3	五		胚芽飯	(炒)洋芋炒蛋	(煮)鹽水豆干	(炒)三杯杏鮑菇	菠菜	田園蔬菜湯	水果
1/6	一		地瓜飯	(炒)菇菇炒蛋	(燉)花生豆干	(炒)腐皮高麗	有機福山萵苣	薑絲海芽湯	水果
1/7	二		毛豆香菇飯	(煮)茶葉蛋*1	(炒)筍炒鮮蔬	(炒)清炒菠菜	有機小白菜	紅豆粉圓甜湯	水果
1/8	三		五穀飯	(炒)蕃茄炒蛋	(煮)砂鍋凍豆腐	(拌)小瓜拌干絲	青江菜	薏仁冬瓜湯	水果
1/9	四	特	香菇干丁飯	(炒)三色炒蛋	(滷)五香豆包*1	(炒)蛋酥白菜	有機山萵蒿	米粉湯	水果
1/10	五		紫米飯	(炒)毛豆炒蛋	(炸)★香酥百頁	(燒)蜜汁燒油腐	油麥菜	玉米蘿蔔湯	水果
1/13	一		紅藜麥飯	(炒)山藥炒蛋	(拌)莎莎豆包	(炒)鮮蔬粉絲	有機荷葉白菜	味噌豆腐湯	水果
1/14	二	 特	塔香義大利麵	(炒)毛豆炒蛋	(滷)油豆腐*1	(炒)彩繪花椰	有機高麗菜	玉米濃湯	水果
1/15	三		蕎麥飯	(炒)蘿蔔糕炒蛋	(煮)紅燒豆腐	(煮)家常冬瓜	蚵白菜	金針鮮菇湯	水果
1/16	四		麥片飯	(炒)玉米炒蛋	(炸)★紅糟百頁	(拌)飄香滷味	有機菠菜	結頭菜湯	水果
1/17	五		糙米飯	(炒)金瓜炒蛋	(煮)京醬素雞片	(炒)鐵板豆芽	油菜	香菇蘿蔔湯	水果
1/20	一		小米飯	(炒)鮮筍炒蛋	(煮)麻油凍豆腐	(炒)玉米三色	芥藍菜	燒仙草	水果
2/11	二		紅藜麥飯	(炒)毛豆炒蛋	(燉)馬鈴薯燉油腐	(炒)鮮蔬蘿蔔糕	有機油江菜	蕃茄蛋花湯	水果
2/12	三		五穀飯	(炒)紅仁炒蛋	(燒)栗子燒豆腐	(炒)蔬菜冬粉	菠菜	刈菜湯	水果
2/13	四	特	茄汁通心麵	(炒)金瓜炒蛋	(炸)★香酥素白帶魚*1	(炒)清炒花椰	有機小白菜	玉米濃湯	水果
2/14	五		紫米飯	(炒)玉米炒蛋	(煮)針菇干片	(拌)毛豆干丁	油麥菜	白菜鮮菇湯	水果
2/17	一		小米飯	(炒)蕃茄炒蛋	(煮)薑汁豆腐	(炒)脆炒洋芋	有機青松菜	味噌海芽湯	水果
2/18	二	特	蛋炒飯	(炒)玉米炒蛋	(滷)油豆腐*1	(炒)清炒白菜	有機味美菜	紫米地瓜甜湯	水果
2/19	三		糙米飯	(炒)起司野菇炒蛋	(燒)紅燒凍豆腐	(炒)菠菜炒豆包	油麥菜	麻油麵線湯	水果
2/20	四		胚芽飯	(炒)洋芋炒蛋	(炸)★香酥杏鮑菇	(煮)素蟹黃豆腐煲	有機黑葉白菜	蘿蔔湯	水果
2/21	五		麥片飯	(炒)山藥炒蛋	(燴)香菇油腐	(拌)海帶干絲	高麗菜	金針湯	水果
2/24	一	 蔬/特	什錦烏龍麵	(蒸)毛豆蒸蛋	(煮)日式關東煮	(炒)鮮蔬白菜	有機菠菜	紅豆湯圓	水果
2/25	二		白米飯	(炒)土豆炒蛋	(煮)泰式檸檬豆包	(拌)干絲豆芽	有機青江菜	枸杞冬瓜湯	水果
2/26	三		燕麥飯	(炒)杏鮑菇炒蛋	(煮)蜜汁腰果素雞	(炒)蔬菜寬粉	油菜	海芽蛋花湯	水果
2/27	四		蕎麥飯	(炒)玉米炒蛋	(滷)油豆腐*1	(煮)茄汁素甜條	有機福山萵苣	青菜豆腐湯	水果
2/28	五	二二八和平紀念日							