

12/30 (週一)	12/31 (週二)	1/1 (週三)	1/2 (週四)	1/3 (週五)
			燕麥飯 白米 燕麥 70 g 10 g	胚芽飯 白米 胚芽米 70 g 10 g
			(煮)飄香豬排*1 大排75g 75 g	(煮)鹽水雞 帶皮胸丁 冷凍四季豆 木耳片 冷凍玉米筍 70 g 18 g 10 g 5 g
			(煮)筍香肉醬 筍小丁 絞肉 非基改豆干小丁 紅蘿蔔小丁 蔥花 35 g 8 g 15 g 8 g 1 g	(炒)三杯杏鮑菇 杏鮑菇 米血糕丁 紅蘿蔔中丁 白芝麻 45 g 15 g 5 g 1 g
			有機油江菜 有機時蔬 80 g	菠菜 時蔬 80 g
			黃芽大骨湯 黃豆芽 紅蘿蔔絲 龍骨丁 27 g 8 g 7 g	田園蔬菜湯 高麗菜角 紅蘿蔔片 蕃茄小丁 龍骨丁 20 g 5 g 8 g 7 g
			水果 水果 1 份	水果 水果 1 份

1/6 地瓜飯	(週一) 白米 地瓜小丁	80 g 5 g	1/7 毛豆香菇飯	(週二) 有機白米 冷凍毛豆仁 非基改豆干小丁 乾香菇絲	80 g 10 g 10 g 2 g	1/8 五穀飯	(週三) 白米 五穀米	70 g 10 g	1/9 香菇肉燥飯	(週四) 白米 絞肉 乾香菇絲 非基改豆干小丁 蔥花	70 g 8 g 2 g 10 g 1 g	1/10 紫米飯	(週五) 白米 紫米	70 g 10 g
(燉)花生燉豬肉	肉角 豬腳丁 白蘿蔔中丁 水煮花生	55 g 15 g 20 g 6 g	(煮)茶葉蛋*1	CAS水煮蛋 非基改四分干 紅茶包	55 g 20 g	(煮)砂鍋魚丁	烏魚丁 大白菜角 非基改凍豆腐大丁 紅蘿蔔中丁 蔥段	70 g 25 g 10 g 5 g 2 g	(滷)五香翅腿*2	翅小腿	2 隻	(炸)★宜蘭卜肉	肉柳 地瓜粗條	75 g 20 g
(炒)腐皮高麗	高麗菜角 非基改炸豆包絲 木耳	60 g 8 g 8 g	(炒)筍炒鮮蔬	筍片 冷凍青花菜 木耳 紅蘿蔔絲 冷凍玉米筍	40 g 15 g 10 g 8 g 5 g	(拌)小瓜拌肉絲	綠豆芽 小黃瓜絲 細肉絲	55 g 15 g 8 g	(炒)蛋酥白菜	大白菜片 非基改豆包 紅蘿蔔片 CAS洗選蛋	60 g 2 g 10 g 8 g	(燒)蜜汁燒油腐	非基改油豆腐小丁 杏鮑菇 白芝麻	35 g 40 g 0.1 g
有機福山萵苣	有機時蔬	80 g	有機小白菜	有機時蔬	80 g	青江菜	時蔬	80 g	有機山萵苣	有機時蔬	80 g	油麥菜	時蔬	80 g
薑絲海芽湯	海帶芽 龍骨丁 薑絲	2 g 7 g 1 g	紅豆粉圓甜湯	紅豆 粉圓	15 g 10 g	薏仁冬瓜雞湯	冬瓜中丁 洋薏仁 帶皮胸丁	25 g 3 g 10 g	米粉湯	粗米粉 紅蘿蔔絲 韭菜段 龍骨丁 紅蔥頭片	15 g 5 g 2 g 7 g	玉米蘿蔔湯	白蘿蔔小丁 冷凍玉米粒 龍骨丁	20 g 10 g 7 g
水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份

1/13 紅藜麥飯	(週一) 有機白米 紅藜麥	75 g 2 g	1/14 青醬義大利麵	(週二) 義大利麵 香菇原料 洋蔥小丁 碎培根	130 g 15 g 10 g 8 g	1/15 蕎麥飯	(週三) 白米 蕎麥	70 g 10 g	1/16 麥片飯	(週四) 白米 麥片	70 g 10 g	1/17 糙米飯	(週五) 白米 糙米	70 g 10 g
(拌)莎莎魚丁	CAS冷凍水鯊丁 蕃茄小丁 洋蔥小丁 馬鈴薯中丁	80 g 5 g 5 g 10 g	(前)油雞排*1(長安,信義) (特)香科細雞*2(雙永)	台灣排5 翅小腿	1 個 2 隻	(蒸)粉蒸肉	肉片 地瓜中丁 蔥花	70 g 20 g 1 g	(炸)★紅糟雞丁	帶皮胸丁 地瓜中丁 腰果	75 g 20 g 1 g	(煮)京醬肉片	肉片 洋蔥角 紅蘿蔔片 小黃瓜片	70 g 20 g 5 g 5 g
(炒)肉末粉絲	高麗菜絲 絞肉 木耳絲 冬粉 紅蘿蔔絲	30 g 6 g 6 g 10 g 5 g	(炒)彩繪花椰	冷凍青花菜 南瓜中丁 杏鮑菇 彩椒角	35 g 30 g 15 g 5 g	(煮)冬瓜丸片	冬瓜片 紅蘿蔔片 木耳片 貢丸	65 g 5 g 5 g 8 g	(拌)蒜香滷味	白蘿蔔中丁 非基改大溪黑豆干1切12 黑輪條 海帶結	30 g 28 g 8 g 6 g	(炒)鐵板豆芽	綠豆芽 洋蔥粗絲 韭菜段	55 g 10 g 2 g
有機荷葉白菜	有機時蔬	80 g	有機高麗菜	有機時蔬 木耳 紅蘿蔔片	65 g 5 g 10 g	蚵白菜	時蔬	80 g	有機菠菜	有機時蔬	80 g	油菜	有機時蔬	80 g
味噌豆腐湯	非基改板豆腐小丁 小魚干 非基改味噌	25 g 1 g	玉米濃湯	冷凍玉米粒 馬鈴薯小丁 CAS洗選蛋 紅蘿蔔末 奶粉	15 g 10 g 8 g 5 g 5 g	金針鮮菇湯	乾金針 金針菇 龍骨丁	1 g 10 g 7 g	結頭菜大骨湯	結頭菜小丁 龍骨丁	35 g 7 g	香菇雞湯	白蘿蔔中丁 帶皮胸丁 乾香菇絲	30 g 7 g 2 g
水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份

1/20 小米飯	(週一) 白米 小米	70 g 10 g	2/11 紅藜麥飯	(週二) 有機白米 紅藜麥	80 g 2 g	2/12 五穀飯	(週三) 白米 五穀米	70 g 10 g	2/13 茄汁通心麵	(週四) 通心麵 冷凍三色豆 絞肉 洋蔥小丁	80 g 10 g 8 g 10 g	2/14 紫米飯	(週五) 白米 紫米	70 g 10 g
(煮)麻油雞	帶皮胸丁 高麗菜角 杏鮑菇 米血糕丁 枸杞	70 g 30 g 5 g 6 g 0.5 g	(燉)馬鈴薯燉肉	肉角 馬鈴薯中丁 紅蘿蔔中丁 洋蔥角 黃豆 蔥花	60 g 10 g 5 g 8 g 6 g 1 g	(燒)栗子燒雞	帶皮胸丁 杏鮑菇 冷凍栗子 蔥段	70 g 15 g 3 g 2 g	(炸)★香酥魚排*1	虱目魚排	75 g	(煮)洋蔥豬柳	肉柳 洋蔥粗絲 金針菇	68 g 15 g 10 g
(炒)玉米三色	冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 絞肉 紅蘿蔔小丁	18 g 20 g 8 g 15 g	(炒)鮮蔬蘿蔔糕	高麗菜片 素蘿蔔糕 木耳原料 紅蘿蔔片 韭菜段	35 g 20 g 8 g 5 g 2 g	(炒)螞蟥上樹	冬粉 高麗菜絲 絞肉 紅蘿蔔絲 蔥花	13 g 15 g 8 g 5 g 1 g	(炒)蒜炒花椰	冷凍青花菜 紅蘿蔔絲 木耳絲 馬鈴薯粗絲 蒜粗	40 g 10 g 8 g 10 g	(拌)毛豆干丁	冷凍毛豆仁 豆薯小丁 非基改豆干小丁 紅椒小丁 水煮花生	15 g 20 g 15 g 3 g 6 g
芥藍菜	時蔬	80 g	有機時蔬	有機時蔬	80 g	時蔬	時蔬	80 g	有機時蔬	有機時蔬	80 g	時蔬	時蔬	80 g
燒仙草	地瓜小丁 芋圓 地瓜圓 仙草原汁	15 g 5 g 5 g	蕃茄蛋花湯	蕃茄小丁 CAS洗選蛋 龍骨丁	10 g 8 g 7 g	刈菜大骨湯	芥菜仁角 香菇原料 龍骨丁	15 g 10 g 7 g	玉米濃湯	冷凍玉米粒 洋蔥小丁 紅蘿蔔末 奶粉	12 g 10 g 5 g 5 g	白菜鮮菇湯	大白菜片 香菇原料 龍骨丁	25 g 10 g 7 g
水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份



2/24 (週一)			2/25 (週二)			2/26 (週三)			2/27 (週四)			2/28 (週五)		
什錦烏龍麵	烏龍麵	105 g	白米飯	有機白米	80 g	燕麥飯	白米	70 g	蕎麥飯	白米	70 g	0		
	高麗菜絲	15 g					燕麥	10 g		蕎麥	10 g			
	非基改炸豆包絲	8 g												
	紅蘿蔔絲	5 g												
	乾香菇絲	1 g												
(蒸)毛豆蒸蛋	CAS殺菌液蛋	45 g	(煮)泰式檸檬魚	CAS冷凍水鯊丁	75 g	(煮)蜜汁腰果雞	帶皮胸丁	70 g	(滷)香滷豬排*1	大排75g	75 g	0		
	冷凍毛豆仁	8 g		蕃茄小丁	8 g		小黃瓜滾刀	10 g						
				非基改板豆腐小丁	10 g		彩椒角	3 g						
				洋蔥小丁	12 g		非基改四分干腰果	10 g						
								1 g						
(煮)日式關東煮	白蘿蔔中丁	35 g	(拌)雞絲豆芽	綠豆芽	55 g	(炒)蔬菜寬粉	寬冬粉	12 g	(煮)茄汁甜條	杏鮑菇	35 g	0		
	紅蘿蔔中丁	5 g		木耳絲	12 g		菠菜段	30 g		CAS甜不辣條	30 g			
	玉米片	10 g		雞肉絲	8 g		紅蘿蔔絲	8 g		洋蔥絲	10 g			
	非基改油豆腐小丁	25 g		彩椒絲	5 g					韭菜段	5 g			
	小小香菇	8 g												
有機時蔬	有機時蔬	80 g	有機時蔬	有機時蔬	80 g	時蔬	時蔬	80 g	有機時蔬	有機時蔬	80 g	0		
紅豆湯圓	紅豆	20 g	枸杞冬瓜湯	冬瓜小丁	35 g	海芽蛋花湯	海帶芽	1 g	青菜豆腐湯	鵝白菜段	25 g	0		
	紅白小湯圓	15 g		龍骨丁	7 g		CAS洗選蛋	8 g		非基改板豆腐小丁	8 g			
				枸杞	1 g		龍骨丁	7 g		龍骨丁	7 g			
水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	水果	水果	1 份	0		