



週次	日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	附餐	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)	
十九	1/4	一	香Q白飯 (蔬食日)	蜜汁腰果油腐 油豆腐腰果小黃瓜紅蘿蔔	蔥花菜脯炒蛋 青蔥菜脯雞蛋紅蘿蔔(煮)	產銷履歷	摩摩喳喳 芋頭地瓜西米露椰漿綠豆仁	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
	1/5	二	糙米飯	咖哩雞丁 雞丁馬鈴薯紅蘿蔔(煮)	香酥雙拼 甜不辣山藥球地瓜球(炸)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇白蘿蔔排骨		4.5	2.5	2	2.5			665	
	1/6	三	炸醬麵+薑汁燒汁燒肉+時令蔬菜					豆漿 (第二節供應)		4.5	2.5	2	2.5			665
				油麵絞肉碎干丁洋蔥小黃瓜蒜末油蔥酥甜麵醬豆瓣醬(煮)	薑末肉片黃豆芽洋蔥	有機蔬菜	產銷履歷黃豆									
	1/7	四	糙米飯	糖醋雞丁 雞丁甜椒蒜末(煮)	紅燒獅子頭 獅子頭包心白菜紅蘿蔔木耳蒜末(煮)	時令蔬菜	大頭菜雞湯 大頭菜雞丁	優酪乳	4.5	2.5	2	2.5		1	785	
1/8	五	小米飯	黑胡椒豬柳 肉柳洋蔥青椒紅蘿蔔蒜末(炒)	關東煮 紫魚片白蘿蔔紅蘿蔔玉米段小墨輪(煮)	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄雞蛋大骨	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725		
二十	1/11	一	香Q白飯 (蔬食日)	京都豆腸 豆腸小黃瓜紅蘿蔔白芝麻(煮)	原味蒸蛋 雞蛋(蒸)	產銷履歷	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
	1/12	二	糙米飯	醬爆鴨 鴨丁豆干高麗菜(炒)	魚香茄子 絞肉茄子蒜末九層塔辣豆瓣(煮)	有機蔬菜	蘿蔔綜合丸湯 小魚丸蝦仁丸白蘿蔔		4.5	2.5	2	2.5			665	
	1/13	三	客家湯米苔苜+照燒豬排+時令蔬菜					豆漿 (第二節供應)		4.5	2.5	2	2.5			665
				米苔苜肉絲乾香菇絲乾蝦仁豆芽菜韭菜紅蘿蔔油蔥酥(煮)	肉排(燒)	時令蔬菜	產銷履歷黃豆									
	1/14	四	糙米飯	豆豉蒸排骨 排骨冬瓜洋蔥豆豉蒜辣椒(煮)	田園四色 三色丁玉米粒馬鈴薯絞肉(炒)	有機蔬菜	柴魚味噌豆腐湯 柴魚片豆腐	鮮奶	4.5	2.5	2	2.5		1	785	
1/15	五	海苔香鬆飯	香酥魚片 油干魚(炸)	咖哩南瓜 南瓜洋蔥玉米粒手豆絞肉(煮)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋薑絲大骨	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725		
二十一	1/18	一	香Q白飯 (蔬食日)	香菇蠔油燴豆腐 乾香菇油豆腐紅蘿蔔蒜仁(燴)	海芽炒蛋 海帶芽紅蘿蔔炒蛋(煮)	產銷履歷	地瓜芋圓湯 地瓜地瓜圓芋圓	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
	1/19	二	糙米飯	回鍋肉 肉片高麗菜紅蘿蔔青蔥蒜末(炒)	螞蟻上樹 冬粉絞肉紅絲綠豆芽韭菜木耳(炒)	有機蔬菜	山藥紅棗湯 山藥紅棗排骨		4.5	2.5	2	2.5			665	
	1/20	三	白醬培根義大利麵+香酥雞丁+玉米濃湯					豆漿(鉛箔包) (第一節供應)		4.5	2.5	2	2.5			665
			油麵培根絞肉洋菇甜椒玉米粒三色丁洋蔥(煮)	雞丁蒜仁(炸)			產銷履歷黃豆									
	1/21 - 2/17		寒假期間													0
																0
																0
																0
																0

健康過好年

農曆春節趕辦年貨是國人迎新春的傳統習俗，每逢過年，就有人因飲食引發身體不適，甚至變成大"腹"翁，小"腹"婆，因此飲食應注意以下事項：

1. 多瞭解食品相關資訊。
2. 控制份量。
3. 正確處理與儲存。
4. 多吃蔬果。
5. 烹調時少油、少鹽、少糖。
6. 小心零食吃太多。

營養小常識  
報乎你知

【本校使用國產豬肉】

食材供應商：永得有限公司