



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)
12/1	三	刈包(梅干肉+花生粉)+肉羹蔬菜麵線+時令蔬菜			豆漿(第二節供應)		錫箔包豆漿	4.5	2.5	2	2.5				665
		)刈包梅干菜肉片三層肉片(炒)花生粉蒜末			肉羹麵線木耳高麗菜紅絲蒜(煮)時令蔬菜										
12/2	四	糙米飯	咖哩雞丁 馬鈴薯紅蘿蔔雞丁(煮)	香酥兩樣 芋頭丸甜不辣切(炸)	有機蔬菜	扁蒲肉絲湯 扁蒲肉絲紅蘿蔔	優酪乳	5	2.5	2	2.5		1	820	
12/3	五	藜麥飯	糖醋魚丁 甜椒青椒魚丁(多利魚)(煮)	鐵板豆腐 豆腐洋蔥玉米筍高麗菜青蔥蒜木耳辣豆瓣(煮)	有機蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜排骨	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
12/6	一	香Q白飯(蔬食日)	醬爆干片 豆干片青椒(炒)	蕃茄炒蛋 蕃茄雞蛋(炒)	產銷履歷	芋頭西米露 芋頭西谷米	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
12/7	二	糙米飯	豆豉蒸排骨 排骨冬瓜洋蔥豆豉蒜辣辣椒(煮)	螞蟻上樹 絞肉紅蘿蔔冬粉高麗菜木耳蒜辣豆瓣(煮)	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米排骨		4.5	2.5	2	2.5			665	
12/8	三	蘑菇義大利麵+芝麻烤雞排+時令蔬菜+巧達濃湯			豆漿(第二節供應)		錫箔包豆漿	4.5	2.5	2	2.5				665
		油麵絞肉洋菇番茄玉米粒三色丁洋蔥(煮)			白芝麻香雞排(烤)時令蔬菜										
12/9	四	糙米飯	三杯海鮮 花枝蝦仁高麗菜薑九層塔蒜末辣椒蔥(煮)	扁蒲鮮燴 扁蒲金針菇蝦米肉絲紅蘿蔔木耳(煮)	有機蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜肉絲薑	鮮奶	4.5	2.5	2	2.5		1	785	
12/10	五	芝麻飯	蜜汁豬柳 豬柳地瓜白芝麻冰糖(煮)	田園四色 三色丁小黃瓜絞肉(煮)	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐紅蘿蔔乾木耳肉絲	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
12/13	一	香Q白飯(蔬食日)	蔥燒油豆腐 青蔥油豆腐洋蔥蒜(燒)	玉米炒蛋 玉米粒紅蘿蔔乾木耳雞蛋(炒)	產銷履歷	枸杞紅棗銀耳湯 枸杞紅棗白木耳	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
12/14	二	糙米飯	蠔油香菇雞 香菇小黃瓜雞丁(煮)	佛跳牆 肉絲鳥蛋大白菜芋頭乾木耳紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	古早味黑輪湯 蘿蔔黑輪香腸紅工大骨		4.5	2.6	2	2.5			673	
12/15	三	台南擔仔湯麵+雙拼滷味+時令蔬菜			豆漿(第二節供應)		錫箔包豆漿	4.5	2.5	2	2.5				665
		油麵絞肉貢丸片韭菜豆芽菜紅蔥頭(煮)			鳥蛋肉丁玉米塊白蘿蔔(煮)										
12/16	四	糙米飯	麻油雞丁 雞丁米血丁高麗菜薑片(煮)	香菇滷冬瓜 乾香菇冬瓜肉片紅蘿蔔(滷)	有機蔬菜	海結肉片湯 海帶結肉片薑	優酪乳	4.5	2.6	2	2.5		1	793	
12/17	五	海苔香鬆飯	打拋豬 絞肉洋蔥蒜茄毛豆仁蒜九層塔(煮)	客家小炒 肉絲木耳干片紅絲魷魚青蔥(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	水果	4.5	2.6	2	2.5	1		733	
12/20	一	香Q白飯(蔬食日)	紅燒麵輪 麵輪海帶結白蘿蔔紅蘿蔔蒜(煮)	什錦燴蛋 大白菜紅蘿蔔乾木耳豆皮雞蛋蒜末(燴)	產銷履歷	薑汁紅豆湯圓 紅豆紅白湯圓老薑	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
12/21	二	糙米飯	瓜仔肉燥 絞肉脆瓜乾蝦仁油蔥酥(炒)	花生麵筋 熟花生麵筋泡(煮)	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米排骨枸杞		4.5	2.6	2	2.5			673	
12/22	三	揚州炒飯+五味豬柳+時令蔬菜+黃瓜貢丸湯			豆漿(第二節供應)		錫箔包豆漿	4.5	2.5	2	2.5				665
		白米火腿丁叉燒肉丁蝦仁絞肉三色丁玉米粒雞蛋洋蔥青蔥(炒)			肉柳蒜(煮)時令蔬菜										
12/23	四	糙米飯	沙茶魷魚 小黃瓜洋蔥木耳魷魚圈(炒)	絲瓜蛤蜊麵線 絲瓜蛤蜊麵線紅蘿蔔木耳(煮)	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 酸菜肉絲薑	鮮奶	4.5	2.6	2	2.5		1	793	
12/24	五	聖誕節套餐：日式烏龍湯麵+香酥雞腿+香腸高麗菜+造型包子*1							水果(大)	4.5	2.7	2	2.5	1	740
			烏龍麵肉片五花肉白芝麻洋蔥香菇菜魚板絲昆布(煮)		雞腿(炸)		造型包子								
12/27	一	香Q白飯(蔬食日)	麻婆豆腐 素絞肉豆腐三色豆蒜末辣豆瓣(煮)	雙菇炒蛋 鴻喜菇洋菇洋蔥紅蘿蔔雞蛋(煮)	產銷履歷	珍珠奶茶 粉圓奶粉紅茶包	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
12/28	二	糙米飯	豬肉丼 肉片洋蔥雞蛋蒜(煮)	咖哩花椰 綠花椰白花椰肉絲紅蘿蔔乾蝦仁(煮)	有機蔬菜	牛蒡排骨湯 牛蒡排骨紅蘿蔔木耳香菇		4.5	2.5	2	2.5			665	
12/29	三	泡菜炒麵疙瘩+芝麻肉排+時令蔬菜			豆漿(第二節供應)		錫箔包豆漿	4.5	2.5	2	2.5				665
		麵疙瘩肉絲韓式泡菜大白菜洋蔥(炒)			肉排白芝麻烤肉醬蒜(滷)時令蔬菜										
12/30	四	糙米飯	義式燉雞 雞丁番茄洋蔥馬鈴薯紅蘿蔔(煮)	菇菇炒大瓜 美白菇大黃瓜肉絲木耳(炒)	有機蔬菜	白菜肉絲湯 大白菜冬粉紅蘿蔔肉絲紅蔥頭	優酪乳	4.5	2.7	2	2.5		1	800	

★認識鮮奶與保久乳

以上熱量依實際供應量為

鮮奶是指以生乳為原料，經加溫殺菌包裝後冷藏供飲用的乳類，依照脂肪的比例不同，可區分為高脂、全脂、中脂、低脂及脫脂；保久乳是指以生乳或鮮乳經高壓滅菌或高溫滅菌，以「無菌」進行包裝，所以保存的時間更長，並可放置於室溫當中。無論是鮮奶或保久乳，其營養成分差不多，可以依照自身情況來攝取，鮮乳取得較便利，若是老年人及孩童考慮到溫度及攜帶方便，則可選擇飲用奶粉或保久乳，保持身體健康。

營養小常識  
報乎你知

【本校一律使用國產豬肉】

食材供應商：軒泰食品有限公司