



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	1/3	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	燒仙草 仙草汁熟綠豆熟花生仁熟花豆	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
	1/4	二	糙米飯	黑胡椒雞丁 雞丁洋蔥青椒紅蘿蔔蒜末(煮)	糖醋甜不辣 甜不辣洋蔥(煮)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇白蘿蔔排骨		4.5	2.5	2	2.5			665	
	1/5	三	炸醬麵+薑汁燒肉+時令蔬菜+黃瓜魚丸湯					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醬豆瓣醬(煮)	薑末肉片黃豆芽洋蔥(煮)時令蔬菜	產銷履歷黃豆										
	1/6	四	糙米飯	醬爆鴨 鴨丁豆干高麗菜(炒)	沙茶白菜滷 包心白菜肉絲紅蘿蔔乾香菇豆皮蒜末(煮)	有機蔬菜	大頭菜雞湯 大頭菜雞丁	鮮奶	4.5	2.5	2	2.5		1	785	
1/7	五	小米飯	咖哩豬柳 肉柳馬鈴薯紅蘿蔔洋蔥蒜末(煮)	關東煮 紫魚片白蘿蔔紅蘿蔔海帶結小墨輪(煮)	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒雞蛋大骨	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725		
二十	1/10	一	香Q白飯 (蔬食日)	京都豆腸 豆腸小黃瓜紅蘿蔔白芝麻(煮)	番茄燴蛋 大番茄雞蛋青蔥(燴)	產銷履歷	綠豆QQ湯 綠豆QQ	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
	1/11	二	糙米飯	糖醋雞丁 雞丁甜椒蒜末(煮)	魚香茄子 絞肉茄子蒜末九層塔辣豆瓣(煮)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔排骨		4.5	2.5	2	2.5			665	
	1/12	三	客家湯米苔苜+滷雞排+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)	雞排(滷)	時令蔬菜	產銷履歷黃豆									
	1/13	四	糙米飯	豆豉排骨 排骨冬瓜洋蔥豆豉蔥蒜辣椒(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	優酪乳	4.5	2.5	2	2.5		1	785	
1/14	五	海苔香鬆飯	香酥魚 魚片(炸)	咖哩南瓜 南瓜洋蔥玉米粒毛豆絞肉(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	1/17	一	香Q白飯 (蔬食日)	香菇蠔油燴豆腐 乾香菇油豆腐紅蘿蔔蔥蒜仁(燴)	海芽炒蛋 海帶芽紅蘿蔔炒蛋(煮)	產銷履歷	地瓜粉圓湯 地瓜白粉圓	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
	1/18	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	紅棗山藥排骨湯 紅棗山藥排骨		4.5	2.5	2	2.5			665	
	1/19	三	培根義大利麵+香酥雞丁+時令蔬菜					熟豆漿 (第二節供應)		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(炸)時令蔬菜	產銷履歷黃豆										
	1/20	四	糙米飯	麻油肉丁 非骨丁結球白菜凍豆腐豬血糕(炒)	開陽扁蒲 蝦米扁蒲紅蘿蔔金針菇肉絲(炒)	有機蔬菜	味噌魚片湯 味噌魚片豆腐	鮮奶	4.5	2.5	2	2.5		1	785	
1/21 - 2/10	寒假期間															

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