



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	1/2	一	元旦補假													0
	1/3	二	糙米飯	沙茶雞丁 <small>雞丁洋蔥小黃瓜紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	筍香肉絲 <small>筍干肉絲蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 <small>冬瓜大骨薑絲</small>		4.5	2.5	2	2.5			665	
	1/4	三	油飯+薑汁燒肉+時令蔬菜					叻仔魚羹		4.5	2.5	2	2.5			665
	1/5	四	糙米飯	醬爆雞丁 <small>雞丁豆干高麗菜(炒)</small>	絲瓜麵線 <small>絲瓜麵線肉絲紅蘿蔔乾蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	大頭菜排骨湯 <small>大頭菜排骨</small>	鮮奶	4.5	2.5	2	2.5		1	785	
	1/6	五	小米飯	花生豬腳 <small>生花生豬腳肉丁(煮)</small>	白菜滷 <small>大白菜肉片豆捲木耳紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒雞蛋大骨</small>		4.5	2.5	2	2.5			665	
	1/7	六	香Q白飯	咖哩豬柳 <small>肉柳馬鈴薯紅蘿蔔洋蔥蒜末(煮)</small>	開陽雙花 <small>蝦米白花椰菜肉絲紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	燒仙草 <small>仙草汁綠豆大豆腐熟花生</small>	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
	二十	1/9	一	香Q白飯 (蔬食日)	關東煮 <small>柴魚片油豆腐白蘿蔔玉米塊海帶結小黑輪(煮)</small>	蔥花菜脯炒蛋 <small>青蔥菜脯雞蛋紅蘿蔔(煮)</small>	產銷履歷	黑糖米苔目 <small>米苔目黑糖</small>	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725
1/10		二	糙米飯	辣子雞丁 <small>雞丁甜椒辣椒蒜末(煮)</small>	魚香茄子 <small>絞肉茄子蒜末九層塔辣豆瓣(煮)</small>	有機蔬菜	牛蒡排骨湯 <small>牛蒡排骨</small>		4.5	2.5	2	2.5			665	
1/11		三	客家湯米苔目+滷味雙拼+菜包+時令蔬菜					豆漿 (第二節供應)		4.5	2.5	2	2.5			665
1/12		四	糙米飯	紅燒排骨 <small>排骨肉丁白蘿蔔洋蔥蒜末(炒)</small>	田園四色 <small>三色丁玉米粒馬鈴薯絞肉(炒)</small>	有機蔬菜	柴魚味噌豆腐湯 <small>柴魚片豆腐</small>	鮮奶	4.5	2.5	2	2.5		1	785	
1/13		五	海苔香鬆飯	香酥魚 <small>魚丁(炸)</small>	麻排豆腐 <small>絞肉豆腐洋蔥三色丁蒜末辣椒(煮)</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋薑絲大骨</small>		4.5	2.5	2	2.5			665	
1/16		一	香Q白飯 (蔬食日)	醬爆干丁 <small>小四方干油花生毛豆仁紅蘿蔔蔥蒜仁(炒)</small>	海芽炒蛋 <small>海帶芽紅蘿蔔炒蛋(煮)</small>	產銷履歷	地瓜粉圓湯 <small>地瓜白粉圓</small>	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
1/17		二	糙米飯	回鍋肉 <small>肉片高麗菜紅蘿蔔青蔥蒜末(炒)</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉絞肉紅絲線豆芽非菜木耳(炒)</small>	有機蔬菜	紅棗山藥排骨湯 <small>紅棗山藥排骨</small>		4.5	2.5	2	2.5			665	
1/18	三	炸醬麵+滷雞排+時令蔬菜					黃瓜貢丸湯		4.5	2.5	2	2.5			665	
1/19	四	糙米飯	麻油肉丁 <small>肉丁排骨丁結球白菜凍豆腐豬血糕蒜末(煮)</small>	肉末冬瓜 <small>雞絞肉冬瓜紅蘿蔔乾香菇(滷)</small>	有機蔬菜	酸菜魚片湯 <small>酸菜魚片薑絲</small>	優酪乳	4.5	2.5	2	2.5		1	785		
二十一	1/20 - 2/12	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