



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)	
十四	12/1	二	糙米飯	沙茶肉柳 洋蔥肉柳(煮)	開陽黃瓜 蝦米肉絲黃瓜木耳(炒)	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌海芽小魚乾		4.5	2.5	2	2.5			665	
	12/2	三	台南擔仔湯麵+雙拼滷味+時令蔬菜					豆漿 (第二節供應)		4.5	2.5	2	2.5			665
			油麵絞肉貢丸韭菜豆芽菜紅蔥頭(煮)	烏蛋肉丁玉米塊(滷)	時令蔬菜	產銷履歷黃豆										
	12/3	四	糙米飯	咖哩雞丁 馬鈴薯紅蘿蔔雞丁(煮)	香酥兩樣 薯條甜不辣切(炸)	有機蔬菜	扁蒲肉絲湯 扁蒲肉絲紅蘿蔔	鮮奶	5	2.5	2	2.5		1	820	
	12/4	五	芝麻飯	回鍋肉 高麗菜紅蘿蔔肉片(煮)	吻魚蔥蛋 吻魚青蔥雞蛋(炒)	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	
十五	12/7	一	香Q白飯 (蔬食日)	醬爆干片 豆干片青蔥(炒)	蕃茄炒蛋 蕃茄雞蛋(炒)	產銷履歷	燒仙草 仙草原汁花生花生紅豆	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
	12/8	二	糙米飯	豆豉蒸排骨 排骨冬瓜洋蔥豆豉蒜辣椒(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	
	12/9	三	磨菇義大利麵+迷迭雞排+時令蔬菜					豆漿 (第二節供應)		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)	迷迭香雞排(滷)	時令蔬菜	產銷履歷黃豆										
	12/10	四	糙米飯	三杯花枝 花枝高麗菜薑九層塔蒜末辣椒蔥(煮)	扁蒲鮮燴 扁蒲金針蝦米肉絲紅蘿蔔木耳(煮)	有機蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜肉絲薑	優酪乳	4.5	2.5	2	2.5		1	785	
12/11	五	玉米飯	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		
十六	12/14	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	
	12/15	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 蘿蔔黑輪香菇紅丁大骨		4.5	2.6	2	2.5			673	
	12/16	三	刈包(梅干肉+花生粉)+肉羹蔬菜麵線					豆漿 (第二節供應)		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蔥蒜(煮)		產銷履歷黃豆										
	12/17	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	鮮奶	4.5	2.6	2	2.5		1	793	
12/18	五	海苔香鬆飯	打拋豬 絞肉洋蔥番茄毛豆仁蒜九層塔(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		
十七	12/21	一	香Q白飯 (蔬食日)	紅燒麵輪 麵輪白蘿蔔紅蘿蔔蒜(煮)	原味蒸蛋 雞蛋(蒸)	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	
	12/22	二	糙米飯	瓜仔肉燥 絞肉脆瓜乾蝦仁油蔥酥(炒)	培根高麗菜 培根高麗菜乾木耳肉絲(炒)	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米排骨枸杞		4.5	2.6	2	2.5			673	
	12/23	三	鮭魚炒飯+五味豬排+時令蔬菜					豆漿 (第二節供應)		4.5	2.5	2	2.5			665
			白米鮭魚碎片絞肉青蔥洋蔥三色丁玉米粒(炒)	肉排蒜(煮)	時令蔬菜	產銷履歷黃豆										
	12/24	四	糙米飯	沙茶魷魚 高麗菜魷魚圈(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	優酪乳	4.5	2.6	2	2.5		1	793	
12/25	五	聖誕節套餐:味噌烏龍湯麵+香酥雞腿+雙拼滷時蔬+造型包子*1							富士蘋果(大)	4.5	2.7	2	2.5	1	740	
十八	12/28	一	香Q白飯 (蔬食日)	麻婆豆腐 高麗菜豆腐紅蘿蔔辣豆瓣(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	
	12/29	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	結頭菜肉絲湯 結頭菜肉絲紅蘿蔔		4.5	2.5	2	2.5			665	
	12/30	三	泡菜炒麵疙瘩+芝麻肉排+時令蔬菜					豆漿 (第二節供應)		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	產銷履歷黃豆										
	12/31	四	糙米飯	義式燉雞 雞丁番茄洋蔥馬鈴薯紅蘿蔔(煮)	花生麵筋 熟花生麵筋泡(煮)	有機蔬菜	白菜肉絲湯 大白菜冬粉紅蘿蔔肉絲紅蔥頭	鮮奶	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

【本校使用國產豬肉】

食材供應商：軒泰食品有限公司