



標示◎為油炸物
 標示△為半成品
 每週二供應水果



1月1日(四)

1月2日(五)

糙米飯

日式咖哩雞

大阪燒炒蛋

△醬淋抄手

青菜

肉骨茶湯

热量： 790 脂肪： 26
 (大卡) (克)
 蛋白質： 33.5 醣類： 105.5
 (克) (克)

1月5日(一)

1月6日(二)

1月7日(三)

1月8日(四)

1月9日(五)

白飯

麥片飯

客家板條

小米飯

五穀飯

紐奧良雞翅

豉汁排骨

轟炸雞腿

鐵板豬柳

三杯米血雞

蘑菇醬嫩腐

什錦天婦羅捲

番茄炒蛋

丁香魚炒干片

蔥油蒲瓜

螞蟻上樹

鄉村魚塊

鐵板肉絲銀芽

青菜

青菜

有機蔬菜

青菜

大醬湯

結頭豚肉湯

珍珠奶茶

當歸藥膳湯

△裙帶蛋花湯+履歷豆漿

热量： 777.8 脂肪： 25
 (大卡) (克)
 蛋白質： 32.2 醣類： 32.2
 (克) (克)

热量： 790 脂肪： 26
 (大卡) (克)
 蛋白質： 33.5 醣類： 105.5
 (克) (克)

热量： 799.6 脂肪： 26
 (大卡) (克)
 蛋白質： 33.9 醣類： 107.5
 (克) (克)

热量： 777.8 脂肪： 25
 (大卡) (克)
 蛋白質： 32.2 醣類： 32.2
 (克) (克)

热量： 790 脂肪： 26
 (大卡) (克)
 蛋白質： 33.5 醣類： 105.5
 (克) (克)

1月12日(一)

1月13日(二)

1月14日(三)

1月15日(四)

1月16日(五)

白飯

糙米飯

嘉義雞肉飯

胚芽飯

紫米飯

蒜泥白肉

麻油燉雞

鐵路豬排

吮指雞翅

杏菇骰子豬

香滷豆干

大阪燒魷魚丸

肉燥海帶結

燒滷百頁

蛋酥白菜

黃瓜鮮燴

麻婆豆腐

紅蘿蔔炒蛋

青菜

青菜

有機蔬菜

青菜

味噌豆腐湯

海芽排骨湯

椰果QQ綠茶

肉羹湯

冬瓜豚肉湯

热量： 777.8 脂肪： 25
 (大卡) (克)
 蛋白質： 32.2 醣類： 32.2
 (克) (克)

热量： 790 脂肪： 26
 (大卡) (克)
 蛋白質： 33.5 醣類： 105.5
 (克) (克)

热量： 780.2 脂肪： 25
 (大卡) (克)
 蛋白質： 32.3 醣類： 106.5
 (克) (克)

热量： 773 脂肪： 25
 (大卡) (克)
 蛋白質： 32 醣類： 105
 (克) (克)

热量： 782.7 脂肪： 25.5
 (大卡) (克)
 蛋白質： 32.8 醣類： 105.5
 (克) (克)

1月19日(一)

1月20日(二)

1月21日(三)

1月22日(四)

1月23日(五)

白飯

起司通心粉

麥片飯

糙米飯

韓式辣雞

香酥嫩魚

古早味豬排

鹹水雞

招牌滷味

醬燒小肉包

蒜蓉醬淋老皮嫩腐

茄香肉醬

香菇高麗菜

麻油小火鍋

芽菜嫩雞

紅顏豆皮高麗菜

青菜

青菜

有機蔬菜

青菜

酸辣湯

波霸紅茶

結頭貢丸湯

海芽蛋花湯

热量： 773 脂肪： 25
 (大卡) (克)
 蛋白質： 32 醣類： 105
 (克) (克)

热量： 777.8 脂肪： 25
 (大卡) (克)
 蛋白質： 32.2 醣類： 106
 (克) (克)

热量： 797.2 脂肪： 26
 (大卡) (克)
 蛋白質： 33.8 醣類： 107
 (克) (克)

热量： 790 脂肪： 26
 (大卡) (克)
 蛋白質： 33.5 醣類： 105.5
 (克) (克)

*** * 使用台灣豬肉 * ***



1月 1 日 (四)

元旦 放假一天	香Q白飯
	大溪黑干片
	麻油手工麵線
	梅干香菇豆輪
	冬瓜封
	時令青菜
	時令青菜
	素肉骨茶湯

1月 2 日 (五)

熱量：794.8大卡 脂肪：26克 蛋白質：33.7克 醣類：106.5克
--

1月 5 日 (一)

1月 6 日 (二)

1月 7 日 (三)

1月 8 日 (四)

1月 9 日 (五)

香Q白飯

香Q白飯

素客家粄條

香Q白飯

香Q白飯

醬淋樹子鱈魚排

醬燒阿給

沙茶黑干片

招牌什錦燒

燒滷豆輪

麻油菇姑

蒲燒鰻魚片

椒鹽秀珍菇

彩繪三丁

素燥豆腐

香椿腰果炒小瓜

塔香茄子

QQ芝麻球

番茄炒豆包

三杯杏鮑菇片

枸杞南瓜塊

芝麻滷香菇

敏豆玉米筍

香滷大根排

麻油米血片

時令青菜

素大醬湯

素結頭湯

素黃瓜豆皮湯

素當歸藥膳湯

素裙帶湯

熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克
蛋白質：32.7克 醣類：105克

熱量：775.4大卡 脂肪：25克
蛋白質：32.1克 醣類：105.5克

熱量：794.8大卡 脂肪：26克
蛋白質：33.7克 醣類：106.5克

熱量：773大卡 脂肪：25克
蛋白質：32克 醣類：105克

熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克
蛋白質：32.7克 醣類：105克

1月 12 日 (一)

1月 13 日 (二)

1月 14 日 (三)

1月 15 日 (四)

1月 16 日 (五)

香Q白飯

香Q白飯

瓜仔素肉燥飯

香Q白飯

香Q白飯

三杯素腸

汁燒棒棒腿

香炒干絲

秘醬豆包

紅燒細腐

紅顏豆皮高麗菜

五香豆干

清蒸豆蔬捲

宮保素雞

嫩煎長版燒

糖醋老皮嫩腐

沙嗲白菜滷

鮮燴黃瓜片

麻油菇姑

香滷豆干

芝麻海帶片

脆烤薯餅

枸杞南瓜塊

黃金地瓜片

玉米雪蓮子

時令青菜

素味噌豆腐湯

素海芽豆皮湯

素鮮菇白玉湯

素肉羹湯

素冬瓜湯

熱量：794.8大卡 脂肪：26克
蛋白質：33.7克 醣類：106.5克

熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克
蛋白質：32.7克 醣類：105克

熱量：773大卡 脂肪：25克
蛋白質：32克 醣類：105克

熱量：799.7大卡 脂肪：26.5克
蛋白質：34.3克 醣類：106克

熱量：787.5大卡 脂肪：25.5克
蛋白質：33克 醣類：106.5克

1月 19 日 (一)

1月 20 日 (二)

1月 21 日 (三)

1月 22 日 (四)

1月 23 日 (五)

香Q白飯

素茄汁通心粉

香Q白飯

香Q白飯

醬燒百頁片

白菜獅子頭

沙茶三角油腐

香菜豆包

招牌滷味

燒滷豆干

香煎牛蒡排

黃金地瓜片

莎莎醬雞丁

芝麻敏豆

三色玉米

螞蟻上樹

清香南瓜塊

脆烤薯餅

鳳梨炒木耳

蠔油鮮菇干片

時令青菜

時令青菜

時令青菜

時令青菜

時令青菜

時令青菜

時令青菜

時令青菜

酸辣湯

素味噌湯

素結頭香菇湯

素裙帶湯

熱量：773大卡 脂肪：25克
蛋白質：32克 醣類：105克

熱量：780.3大卡 脂肪：25.5克
蛋白質：32.7克 醣類：105克

熱量：799.7大卡 脂肪：26.5克
蛋白質：34.3克 醣類：106克

熱量：802.1大卡 脂肪：26.5克
蛋白質：34.4克 醣類：106.5克



1月5日(一)	1月6日(二)	1月7日(三)	1月8日(四)
咖哩炒飯	白飯	白飯	白飯
香酥豬柳條	鹹水雞	古早味滷豬排	鹽酥雞
海帶絲三色	椒鹽秀珍菇	酸菜麵腸	肉燥干丁
紅絲洋蔥炒蛋	黃瓜鮮燴	開陽白菜	三色玉米
青菜	青菜	青菜	青菜
肉羹湯	椰果紅茶	新竹貢丸湯	孜然鮮蔬湯
熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：777.8大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.2克 醣類：106克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克
1月12日(一)	1月13日(二)	1月14日(三)	1月15日(四)
茄汁肉醬螺絲麵	白飯	白飯	白飯
吮指雞腿	鄉村隔間肉	香酥魚丁	蔥爆鹹豬肉
開陽瓠瓜	紅油抄手	番茄炒蛋	鐵板肉絲銀芽
蒜蓉醬淋油腐	糖醋芝麻黑干	海苔洋芋	螞蟻上樹
青菜	青菜	青菜	青菜
青菜蛋花湯	粉圓冬瓜茶	酸辣湯	淡水魚丸湯
熱量：777.8大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.2克 醣類：106克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克
1月19日(一)	1月20日(二)	1月21日(三)	1月22日(四)
奶油香蒜炒飯	暫停供餐一天	白飯	白飯
椒鹽虱目魚條		壽喜燒肉片	麥克雞排
黑胡椒毛豆莢		蝦醬高麗菜	彩虹玉米
竹筍炒肉絲		丁香魚炒花生	小豆輪燒筍干
青菜		青菜	青菜
香菇雞湯		和風豆腐湯	牛奶起司鍋
熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克		熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克

* * 使用台灣豬肉 * *