



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	四	糙米飯	咖哩雞丁 <small>馬鈴薯紅蘿蔔雞丁(煮)</small>	鮮菇雙花 <small>青花椰白花椰鴻喜菇甜不辣絲(煮)</small>	有機蔬菜	扁蒲肉絲湯 <small>扁蒲肉絲紅蘿蔔</small>	鮮奶	5	2.5	2	2.5		1	820	
	12/2	五	藜麥飯	三杯魚丁 <small>魚丁米血丁高麗菜青蔥九層塔蒜末薑片辣椒蔥(煮)</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐洋蔥玉米筍高麗菜青蔥蒜末辣豆瓣(煮)</small>	有機蔬菜	結頭菜排骨湯 <small>結頭菜排骨</small>		4.5	2.5	2	2.5			665	
十五	12/5	一	香Q白飯 (蔬食日)	醬爆干片 <small>豆干片青椒(炒)</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄雞蛋(炒)</small>	產銷履歷	芋頭西米露 <small>芋頭西谷米</small>	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
	12/6	二	糙米飯	馬鈴薯燒排骨 <small>排骨馬鈴薯洋蔥紅蘿蔔蔥蒜(煮)</small>	螞蟻上樹 <small>絞肉紅蘿蔔冬粉高麗菜蔥木耳蒜辣豆瓣(煮)</small>	有機蔬菜	冬菜魚丁湯 <small>冬菜魚丁薑絲</small>		4.5	2.5	2	2.5			665	
	12/7	三	蘑菇義大利麵+芝麻烤雞排+時令蔬菜 <small>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</small>				時令蔬菜	巧達濃湯 <small>蘑菇洋蔥培根馬鈴薯紅蘿蔔鮮奶油</small>		4.5	2.5	2	2.5			665
	12/8	四	糙米飯	醬冬瓜魚丁 <small>甜椒青椒石斑魚(煮)</small>	扁蒲鮮燴 <small>扁蒲金針菇蝦米肉絲紅蘿蔔木耳(煮)</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋</small>	優酪乳	4.5	2.5	2	2.5		1	785	
	12/9	五	芝麻飯	打拋豬 <small>絞肉洋蔥番茄毛豆仁蒜九層塔(煮)</small>	小瓜甜條 <small>三色丁小黃瓜絞肉(煮)</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐紅蘿蔔乾木耳肉絲雞蛋</small>		4.5	2.5	2	2.5			665	
十六	12/12	一	香Q白飯 (蔬食日)	蔥燒油豆腐 <small>青蔥油豆腐洋蔥蒜(燒)</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒洋蔥雞蛋蒜末(炒)</small>	產銷履歷	枸杞紅棗銀耳湯 <small>枸杞紅棗白木耳</small>	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
	12/13	二	糙米飯	蠔油香菇雞 <small>香菇小黃瓜朵雞丁(煮)</small>	魚香茄子 <small>茄子絞肉九層塔辣椒(煮)</small>	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 <small>青木瓜排骨紅蘿蔔</small>		4.5	2.6	2	2.5			673	
	12/14	三	台南擔仔湯麵+雙拼滷味+時令蔬菜 <small>油麵絞肉小貢丸韭菜豆芽菜紅蔥頭(煮) 烏蛋肉丁玉米塊白蘿蔔(滷) 時令蔬菜</small>				時令蔬菜	豆漿 (第二節供應) <small>鍋箔包豆漿</small>		4.5	2.5	2	2.5		665	
	12/15	四	糙米飯	麻油雞丁 <small>雞丁米血丁高麗菜薑片(煮)</small>	絲瓜麵線 <small>絲瓜肉絲麵線紅蘿蔔木耳(煮)</small>	有機蔬菜	海結肉片湯 <small>海帶結肉片薑</small>	鮮奶	4.5	2.6	2	2.5		1	793	
十七	12/16	五	海苔香鬆飯	沙茶魷魚 <small>小黃瓜洋蔥木耳魷魚條(炒)</small>	客家小炒 <small>肉絲木耳干片紅絲魷魚青蔥(炒)</small>	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 <small>冬瓜大骨薑</small>		4.5	2.6	2	2.5			673	
	12/19	一	香Q白飯 (蔬食日)	花生麵筋 <small>熟花生麵筋泡(煮)</small>	什錦燴蛋 <small>高麗菜紅蘿蔔乾木耳豆皮雞蛋蒜末(燴)</small>	產銷履歷	珍珠奶茶 <small>粉圓奶粉紅茶包</small>	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
	12/20	二	糙米飯	紅燒豬腳 <small>油豆腐豬腳肉丁紅蘿蔔(煮)</small>	芝麻海帶根 <small>白芝麻海帶根紅蘿蔔薑絲(煮)</small>	有機蔬菜	玉米排骨湯 <small>玉米排骨</small>		4.5	2.6	2	2.5			673	
	12/21	三	米苔目湯+燒賣*2+豆豉魚丁+時令蔬菜 <small>米苔目肉絲紅蘿蔔豆芽菜韭菜紅蔥頭蒜末(煮) 燒賣(蒸)豆豉石斑魚豆腐辣椒青蔥(煮) 時令蔬菜</small>				時令蔬菜			4.5	2.5	2	2.5		665	
	12/22	四	糙米飯	腰果雞丁 <small>雞丁甜椒腰果洋蔥紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	佛跳牆 <small>肉絲烏蛋大白菜芋頭乾木耳紅蘿蔔(煮)</small>	有機蔬菜	客家鹹湯圓 <small>紅白小湯圓筒蒿五花肉蝦米乾香菇紅蔥頭</small>	鮮奶	4.5	2.6	2	2.5		1	793	
十八	12/23	五	聖誕節套餐：咖哩飯+日式豬排+開陽高麗菜+味噌湯 <small>白飯(煮)馬鈴薯毛豆仁紅蘿蔔雞丁(煮) 豬排(炸) 味噌豆腐海帶芽青蔥大骨</small>				有機蔬菜		水果	4.5	2.7	2	2.5	1	740	
	12/26	一	香Q白飯 (蔬食日)	麻婆豆腐 <small>素絞肉豆腐三色豆蒜末辣豆瓣(煮)</small>	雙菇炒蛋 <small>鴻喜菇洋菇洋蔥紅蘿蔔雞蛋(煮)</small>	產銷履歷	紅豆紫米湯 <small>紅豆紫米</small>	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
	12/27	二	糙米飯	豬肉丼 <small>肉片洋蔥雞蛋蒜(煮)</small>	咖哩花椰 <small>綠花椰白花椰肉絲紅蘿蔔乾蝦仁(煮)</small>	有機蔬菜	牛蒡排骨湯 <small>牛蒡排骨紅蘿蔔木耳香菇</small>		4.5	2.5	2	2.5			665	
	12/28	三	泡菜炒麵疙瘩+芝麻肉排+時令蔬菜 <small>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</small>				時令蔬菜			4.5	2.5	2	2.5		665	
	12/29	四	糙米飯	義式燉雞 <small>雞丁番茄洋蔥馬鈴薯紅蘿蔔(煮)</small>	菇菇炒大瓜 <small>美白菇大黃瓜肉絲木耳(炒)</small>	有機蔬菜	白菜粉絲湯 <small>大白菜米粉紅蘿蔔肉絲蝦米紅蔥頭</small>	優酪乳	4.5	2.7	2	2.5		1	800	
12/30	五	小米飯	蜜汁豬柳 <small>豬柳地瓜白芝麻冰糖(煮)</small>	香菇燒麵輪 <small>香菇麵輪白蘿蔔紅蘿蔔青蔥(煮)</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽雞蛋大骨</small>		4.5	2.7	2	2.5			680		

★石斑魚營養價值

石斑魚肉中的高優質的蛋白質，脂肪含量低，亦富含礦物質(鐵、鈣、磷、鎂、硒、鉀)等營養素，且魚皮富含膠質，及富含魚油之ω-3高度不飽和脂肪酸-DHA和EPA，其功能為可降低中風與心肌梗塞的發生；增強記憶和提高學習能力；提升免疫力；有助皮膚養護保健。

以上熱量依實際供應量為

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