



日期	星期	主食	副食				湯	水果	全穀 根莖 類 (份)	蛋豆 魚肉 類 (份)	蔬菜 類 (份)	乳品 類 (份)	油脂 與堅 果種 子類 (份)	水果 類 (份)	熱量kcal
1月2日	一	~ 元旦連假 ~							6.0	2.9	2.4		3.0		832.5
1月3日	二	糙米飯	蜜汁雞丁	韓式泡菜鍋	玉米肉末	炒菠菜	冬瓜大骨湯	水果	6.1	2.7	2.2		3.0	1.0	879.5
1月4日	三	飯湯	和風豬排	嫩蛋花椰	小籠包2粒	炒小白菜	飯湯湯料		6.0	3.4	2.2		3.0		865.0
1月5日	四	白飯	三杯雞	沙茶魷魚羹	小黃瓜炒肉片	炒青江菜	酸菜豬血湯	水果	6.3	2.7	1.7		3.0	1.0	881.0
1月6日	五	白飯	泰式雞翅 + 馬鈴薯燉肉	雙色炒蛋	滷油豆腐1塊	炒高麗菜	綠豆湯		5.5	3.4	2.3		3.0		832.5
1月7日	六	白飯	麻油雞	滷味	螞蟻上樹	炒空心菜	冬菜排骨湯		6.0	2.9	2.4		3.0		832.5
1月9日	一	白飯	義式香草紙包雞	全家福(炒大黃瓜)	下飯肉燥	炒小白菜	番茄蛋花湯		5.9	3.0	2.7		3.0		840.5
1月10日	二	小米飯	東坡肉	芹香甜不辣	麥克雞塊2塊	炒韭菜銀芽	肉骨茶湯	水果	5.5	3.1	2.5		3.0	1.0	875.0
1月11日	三	紅燒豬肉麵	宮保雞丁	咖哩魚蛋	炒三鮮	炒空心菜	豬肉麵湯料		5.9	3.1	2.4		3.0		840.5
1月12日	四	白飯	筍干燒肉	海帶三絲	小虱目魚排1塊	炒高麗菜	玉米蛋花湯	水果	5.2	2.7	2.2		3.0	1.0	816.5
1月13日	五	白飯	香酥粉雞排	麻婆豆腐	洋蔥炒蛋	炒菠菜	桂圓綠豆蒜		6.0	3.1	1.8		3.0		832.5
1月16日	一	白飯	紫蘇梅雞	培根高麗	鮮肉燒賣1粒	炒油菜	黃瓜龍骨湯		5.8	3.0	2.7		3.0		833.5
1月17日	二	五穀飯	照燒肉丁	大白菜扒魚蛋	芹香炒豆包	炒青江菜	枸杞雞湯	水果	5.5	3.2	2.5		3.0	1.0	882.5
1月18日	三	白飯	冬瓜燒雞	洋蔥炒肉片	關東煮	炒小白菜	檸檬山粉圓		5.9	3.1	2.4		3.0		840.5
1月19日	四	~ 結業式 ~													0.0

◎菜單中「★」記號為本月新菜色 ◎有底色的日期為無肉日、特色餐

本月份調味料供應商－1. 油: 美食家2. 黑麻油: 多吉師3. 烏醋、白醋: 穀盛4. 鹽: 台鹽5. 糖: 台糖6. 沙茶醬: 牛頭牌7. 蕃茄醬: 可美特8. 咖哩粉: 小磨坊9. 醬油: 味王

※本校午餐一律使用國產豬肉食材