



| 日期    | 星期 | 主食       | 副食           |            |         |      | 湯     | 水果 | 全穀根莖類<br>(份) | 蛋豆魚肉類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 乳品類<br>(份) | 油脂與堅果種子類<br>(份) | 水果類<br>(份) | 熱量kcal |
|-------|----|----------|--------------|------------|---------|------|-------|----|--------------|--------------|------------|------------|-----------------|------------|--------|
| 1月1日  | 一  | ~ 元旦連假 ~ |              |            |         |      |       |    | 6.0          | 2.9          | 2.4        |            | 3.0             |            | 833    |
| 1月2日  | 二  | 糙米飯      | 蜜汁雞丁         | 韓式泡菜鍋      | 玉米肉末    | 炒A菜  | 冬瓜大骨湯 | 水果 | 6.1          | 2.7          | 2.2        |            | 3.0             | 1.0        | 880    |
| 1月3日  | 三  | 飯湯       | 和風豬排         | 嫩蛋花椰       | 蒸鍋貼2粒   | 炒小白菜 |       |    | 6.0          | 3.4          | 2.2        |            | 3.0             |            | 865    |
| 1月4日  | 四  | 白飯       | 三杯雞          | 沙茶魷魚羹      | 客家小炒    | 炒菠菜  | 酸菜豬血湯 |    | 6.3          | 2.7          | 1.7        |            | 3.0             |            | 821    |
| 1月5日  | 五  | 白飯       | 泰式雞翅 + 馬鈴薯燉肉 | 洋蔥炒蛋       | 滷油豆腐1塊  | 炒高麗菜 | 綠豆湯   |    | 5.5          | 3.4          | 2.3        |            | 3.0             |            | 833    |
| 1月8日  | 一  | 白飯       | 義式香草紙包雞      | 全家福 (炒大黃瓜) | 下飯肉燥    | 季節時蔬 | 肉骨茶湯  |    | 5.9          | 3.0          | 2.7        |            | 3.0             |            | 841    |
| 1月9日  | 二  | 小米飯      | 東坡肉          | 芹香甜不辣      | 白米珍珠丸1粒 | 季節時蔬 | 番茄蛋花湯 | 水果 | 5.5          | 3.1          | 2.5        |            | 3.0             | 1.0        | 875    |
| 1月10日 | 三  | 紅燒豬肉麵    | 香酥粉雞排        | 咖哩魚蛋       | 滷味      | 季節時蔬 |       |    | 5.9          | 3.1          | 2.4        |            | 3.0             |            | 841    |
| 1月11日 | 四  | 白飯       | 筍干燒肉         | 海帶三絲       | 小蝦排1塊   | 季節時蔬 | 玉米蛋花湯 |    | 5.2          | 2.7          | 2.2        |            | 3.0             |            | 757    |
| 1月12日 | 五  | 白飯       | 宮保雞丁         | 麻婆豆腐       | 雙色炒蛋    | 季節時蔬 | 桂圓綠豆蒜 |    | 6.0          | 3.1          | 1.8        |            | 3.0             |            | 833    |
| 1月15日 | 一  | 白飯       | 紫蘇梅雞         | 培根高麗       | 蒸燒賣2粒   | 季節時蔬 | 黃瓜龍骨湯 |    | 5.8          | 3.0          | 2.7        |            | 3.0             |            | 834    |
| 1月16日 | 二  | 五穀飯      | 梅干扣肉         | 大白菜扒魚蛋     | 芹香炒豆包   | 季節時蔬 | 枸杞雞湯  | 水果 | 5.5          | 3.2          | 2.5        |            | 3.0             | 1.0        | 883    |
| 1月17日 | 三  | 白飯       | 醬爆雞丁         | 洋蔥炒肉片      | 關東煮     | 季節時蔬 | 肉骨茶湯  |    | 5.9          | 3.1          | 2.4        |            | 3.0             |            | 841    |
| 1月18日 | 四  | 白飯       | 豆豉燒肉         | 番茄炒蛋       | 麥克雞塊3塊  | 季節時蔬 | 檸檬山粉圓 |    | 5.9          | 3.1          | 2.4        |            | 3.0             |            | 841    |
| 1月19日 | 五  | ~ 結業式 ~  |              |            |         |      |       |    |              |              |            |            |                 |            | 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: 義興3. 烏醋、白醋: 穀盛4. 鹽: 台鹽5. 糖: 味丹6. 沙茶醬: 牛頭牌7. 蕃茄醬: 東佑8. 咖哩粉: 小磨坊9. 醬油: 金蘭

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

