

| 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  | 三  | ～ 元旦放假 ～ |              |          |         |      |       |    |              |              |            |            |                 |            |        | 0 |
| 1月2日  | 四  | 白飯       | 三杯雞          | 沙茶魷魚羹    | 客家小炒    | 季節時蔬 | 玉米蛋花湯 | 水果 | 6.3          | 2.7          | 1.7        |            | 3.0             | 1.0        | 881    |   |
| 1月3日  | 五  | 薏仁飯      | 泰式雞翅 + 馬鈴薯燉肉 | 菜脯炒蛋     | 滷油豆腐1塊  | 季節時蔬 | 綠豆湯   |    | 5.5          | 3.4          | 2.3        |            | 3.0             |            | 833    |   |
| 1月6日  | 一  | 白飯       | 義式香草紙包雞      | 大黃瓜炒魚丸   | 下飯肉燥    | 季節時蔬 | 肉骨茶湯  |    | 5.9          | 3.0          | 2.7        |            | 3.0             |            | 841    |   |
| 1月7日  | 二  | 小米飯      | 東坡肉          | 芹香甜不辣    | 白米珍珠丸1粒 | 季節時蔬 | 粉絲蛋花湯 | 水果 | 5.5          | 3.1          | 2.5        |            | 3.0             | 1.0        | 875    |   |
| 1月8日  | 三  | 紅燒豬肉麵    | 香酥粉雞排        | 豆干炒肉片    | 雙色炒蛋    | 季節時蔬 |       |    | 5.9          | 3.1          | 2.4        |            | 3.0             |            | 841    |   |
| 1月9日  | 四  | 白飯       | 筍干燒肉         | 海帶三絲(註1) | 小蝦排1塊   | 季節時蔬 | 酸菜豬血湯 |    | 5.2          | 2.7          | 2.2        |            | 3.0             |            | 757    |   |
| 1月10日 | 五  | 糙米飯      | 宮保雞丁         | 麻婆豆腐     | 炒三鮮(註2) | 季節時蔬 | 桂圓綠豆蒜 |    | 6.0          | 3.1          | 1.8        |            | 3.0             |            | 833    |   |
| 1月13日 | 一  | 白飯       | 紫蘇梅雞         | 培根高麗     | 玉米炒毛豆   | 季節時蔬 | 黃瓜龍骨湯 |    | 5.8          | 3.0          | 2.7        |            | 3.0             |            | 834    |   |
| 1月14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15日 | 三  | 什錦炒米粉    | 香酥魷魚排        | 蒸肉包1粒    | 榨菜炒雞絲   | 季節時蔬 | 和風味噌湯 |    | 6.3          | 3.2          | 2.0        |            | 3.0             |            | 866    |   |
| 1月16日 | 四  | 白飯       | 豆豉燒肉         | 番茄炒蛋     | 麥克雞塊3塊  | 季節時蔬 | 冬瓜大骨湯 |    | 5.9          | 3.1          | 2.4        |            | 3.0             |            | 841    |   |
| 1月17日 | 五  | 燕麥飯      | 醬爆雞丁         | 洋蔥炒肉片    | 關東煮(註3) | 季節時蔬 | 紅豆麥仁湯 |    | 6.0          | 3.1          | 1.8        |            | 3.0             |            | 833    |   |
| 1月20日 | 一  | ～ 結業式 ～  |              |          |         |      |       |    |              |              |            |            |                 |            |        |   |

◎有底色的日期為特色餐

## ※本校午餐一律使用國產豬肉食材

B

本月份調味料供應商—1. 油:泰山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:不倒翁8. 咖哩粉:小磨坊9. 醬油:金蘭

註1:海帶絲.芹菜.雞肉絲.紅蘿蔔

註2:小黃瓜.肉條.紅蘿蔔.杏鮑菇

註3: 白蘿蔔.米血.魚丸.油豆腐