



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1日	四	～ 元旦放假 ～														0
1月2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	冬瓜西谷米湯	水果	5.5	3.4	2.3		3.0	1.0	893	
1月5日	一	白飯	義式香草紙包雞	炒三鮮(註1)	下飯肉燥	季節時蔬	肉骨茶湯		5.9	3.0	2.7		3.0		841	
1月6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7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8日	四	白飯	筍干燒肉	海帶三絲	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9日	五	糙米飯	宮保雞丁	麻婆豆腐	大黃瓜炒魚丸	季節時蔬	桂圓綠豆蒜		6.0	3.1	1.8		3.0		833	
1月12日	一	白飯	紫蘇梅雞	培根高麗	玉米炒毛豆	季節時蔬	海帶芽薑絲湯		5.8	3.0	2.7		3.0		834	
1月13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14日	三	飯湯	和風豬排	嫩蛋花椰	蒸鍋貼2粒	季節時蔬			6.0	3.4	2.2		3.0		865	
1月15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16日	五	燕麥飯	醬爆雞丁	洋蔥炒肉片	關東煮(註2)	季節時蔬	紅豆麥仁湯		6.0	3.1	1.8		3.0		833	
1月19日	一	白飯	冬瓜燒雞	韓式泡菜鍋	柴魚蒸蛋	季節時蔬	筍片龍骨湯		5.6	3.3	2.0		3.0		825	
1月20日	二	麥片飯	梅干扣肉	高麗菜炒雞絲	芹香豆包	季節時蔬	玉米蛋花湯	水果	5.5	3.2	2.3		3.0	1.0	878	
1月21日	三	白飯	香滷雞塊	下飯肉燥	大黃瓜炒蟹味棒	季節時蔬	南瓜龍骨湯		5.6	3.3	1.5		3.0		812	
1月22日	四	白飯	韓式雞丁	海帶滷百頁	蒸燒賣2粒	季節時蔬	番茄蛋花湯		5.5	3.6	1.9		3.0		838	
1月23日	五	糙米飯	紅燒排骨	花椰菜炒雞絲	四色豆干丁(註3)	季節時蔬	綠豆湯		6.0	3.1	1.8		3.0		833	

◎有底色的日期為特色餐

## ※本校午餐一律使用國產豬肉食材

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:小黃瓜.雞肉絲.紅蘿蔔.杏鮑菇

註2:白蘿蔔.米血.魚丸.油豆腐

註3:豆干.熱狗.紅蘿蔔.毛豆

