

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全蛋 個(%)	蛋黃 個(%)	肉類 克(%)	魚類 克(%)	豆類 克(%)	水果 克(%)	熱量 (KJ)
12/3	一	五穀飯	蘿勒三杯雞 <small>CAS雞丁,九層塔/炒</small>	酢醬肉燥 <small>絞肉,非基改干丁/炒</small>	鮮彩炒蛋 <small>蛋,青豆/炒</small>	古園 蔬菜	布丁烤奶 <small>布丁</small>	6.6	2.6	2.2	3.2			856
12/4	二	香Q白飯	醬燒里肌排 <small>排骨/滷</small>	甜瓜仔肉 <small>絞肉,碎瓜/炒</small>	結頭菜炒珍菇 <small>結頭菜,鮮菇</small>	有機 蔬菜	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄,高麗菜</small>	6.7	2.6	2.1	3.1			856
12/5	三	香腸 蛋炒飯	蜜烤滷雞腿 <small>CAS雞腿/烤</small>	白玉火鍋滙 <small>雞葡,烏蛋,肉羹/滷</small>	銅鑼燒 <small>銅鑼燒/燒</small>	季節 時蔬	貴族濃湯 <small>非基改玉米粒,蛋</small>	6.7	2.6	2.2	3.1	1.0		859
12/6	四	香鬆飯	迷迭香鹽酥雞 <small>CAS雞丁/炸</small>	甘梅薯條 <small>薯條/炸</small>	芋香白菜滷 <small>白菜,芋丁,木耳/煮</small>	有機 蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜,肉片</small>	6.7	2.5	2.2	3.2			856
12/7	五	香Q白飯	鐵路排骨 <small>CAS大排/燒</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯,咖哩/煮</small>	大鼎滷味燙 <small>雞葡,甜麵/滷</small>	有機 蔬菜	酸辣木須湯 <small>木耳,紅蘿蔔,蛋</small>	6.6	2.6	2.1	3.2	1.0		854
12/10	一	燕麥飯	和風燉肉丼 <small>肉丁,時蔬/燉</small>	客家小炒 <small>非基改干片,肉絲/炒</small>	鮮瓜丸片 <small>鮮瓜,丸片/煮</small>	古園 蔬菜	綠豆QQ湯 <small>綠豆,QQ</small>	6.6	2.6	2.2	3.2			856
12/11	二	香Q白飯	轟炸雞腿 <small>雞腿/炸</small>	蕃茄炒蛋 <small>蛋,蕃茄/煮</small>	木耳菇菇燒 <small>鮮菇,木耳/燒</small>	有機 蔬菜	日式味噌湯 <small>味噌,海芽</small>	6.8	2.5	2.2	3.1			858
12/12	三	肉醬 螺旋麵	巴比Q雞腿排 <small>雞腿排/烤</small>	鮮筍肉絲 <small>鮮筍,肉絲/炒</small>	雞塊+蝦排 <small>雞塊,蝦排/炸</small>	季節 時蔬	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔,芹菜</small>	6.6	2.6	2.1	3.2	1.0		854
12/13	四	香Q白飯	筍香焗腩肉 <small>肉丁,筍干/滷</small>	四季天婦蘿 <small>敏豆,甜條/炒</small>	白醬洋芋燒 <small>馬鈴薯/煮</small>	有機 蔬菜	火鍋蔬菜湯 <small>金針菇,火鍋料,蔬菜</small>	6.8	2.5	2.2	3.1			858
12/14	五	香Q白飯	蒙特利咖哩雞 <small>雞丁,紅蘿蔔,咖哩/煮</small>	涼薯肉茸 <small>涼薯,絞肉/煮</small>	奶香金牛角 <small>金牛角</small>	有機 蔬菜	玉米濃湯 <small>非基改玉米粒,蛋</small>	6.6	2.6	2.1	3.2	1.0		854
12/17	一	糙米飯	蔥燒鐵板魚丁 <small>CAS魚丁,洋蔥/燒</small>	茄汁嫩豆腐 <small>非基改豆腐/燒</small>	結頭菜炒肉片 <small>結頭菜,肉片</small>	古園 蔬菜	綜合燒仙草 <small>仙草,QQ</small>	6.6	2.6	2.2	3.2			856
12/18	二	香Q白飯	金禧里肌排 <small>豬排/燒</small>	咖哩肉醬 <small>馬鈴薯,絞肉,咖哩/煮</small>	佛跳牆 <small>白菜,木耳/煮</small>	有機 蔬菜	酸辣肉絲湯 <small>木耳,紅蘿蔔,蛋,肉絲</small>	6.7	2.6	2.2	3.1			859
12/19	三	肉絲炒飯	台灣鹽酥雞 <small>CAS雞丁/炸</small>	夜市滷味 <small>非基改四分干,海帶結/滷</small>	黃金蛋 <small>蛋/滷</small>	季節 時蔬	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	6.6	2.6	2.2	3.2	1.0		856
12/20	四	香Q白飯	烤肉醬雞腿 <small>雞腿/烤</small>	瓜瓜肉燥 <small>絞肉,碎瓜/炒</small>	柳葉魚+花枝丸 <small>柳葉魚,花枝丸/炸</small>	有機 蔬菜	海鮮濃湯 <small>蟹肉棒,蛋</small>	6.6	2.6	2.1	3.2			854
12/21	五	香Q白飯	懷舊瓜仔雞 <small>雞丁,麻油瓜/煮</small>	香菇蒸蛋 <small>CAS蛋,香菇/蒸</small>	枸杞翠玉燒 <small>鮮瓜,枸杞/煮</small>	有機 蔬菜	海芽菇菇湯 <small>海芽,鮮菇</small>	6.6	2.6	2.2	3.2	1.0		856
12/22	六	香Q白飯	厚切炸豬排 <small>豬排/炸</small>	堅果玉米粒 <small>CAS非基改玉米粒,花生/炒</small>	西芹肉絲 <small>西芹,肉絲/炒</small>	有機 蔬菜	冬至紅豆湯圓 <small>紅豆,湯圓</small>	6.7	2.6	2.2	3.1			859
12/24	一	地瓜飯	唐揚小棒腿*2 <small>CAS雞腿/烤</small>	醬燒干丁 <small>非基改干丁,絞肉/炒</small>	奶香法式白醬 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	古園 蔬菜	芋圓西米露 <small>西谷米,芋圓</small>	6.7	2.5	2.2	3.1			851
12/25	二	香Q白飯	蒜香嫩排骨 <small>排骨/滷</small>	西西里肉醬 <small>絞肉,三色豆/煮</small>	韓式泡菜燴 <small>高麗菜,泡菜/煮</small>	有機 蔬菜	刺瓜木耳湯 <small>鮮瓜,木耳</small>	6.7	2.6	2.2	3.1			859
12/26	三	客家 炒米粉	拿坡里燒雞 <small>雞丁,時蔬/燒</small>	日式關東煮 <small>雞葡,米血,黃金魚蛋/煮</small>	起司銀絲卷 <small>銀絲卷/蒸</small>	四 領 有 機	鮮蔬三絲湯 <small>筍絲,木耳絲,紅蘿蔔絲</small>	6.6	2.6	2.2	3.3	1.0		861
12/27	四	香Q白飯	吮指鹽酥雞 <small>CAS雞丁/炸</small>	白菜肉絲 <small>白菜,肉絲/炒</small>	芹香海帶絲 <small>芹菜,海帶絲/炒</small>	有機 蔬菜	白玉排骨湯 <small>蘿蔔,排骨</small>	6.7	2.6	2.1	3.1			856
12/28	五	香Q白飯	蒜泥白肉 <small>肉片,時蔬/煮</small>	魚香干片 <small>非基改干片,小魚干炒</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋,洋蔥/炒</small>	有機 蔬菜	味噌菇菇湯 <small>味噌,鮮菇</small>	6.6	2.6	2.2	3.2	1.0		856

松歲服務電話 (03) 4602626

全面使用非基因改造黃豆製品及玉米

每週一供應古園蔬菜;每週二四五供應有機蔬菜;每週三五供應水果

紅圈表示當日符合教育部推廣之四章一Q政策