

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全蛋 顆數(份)	豆腐 肉類(份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (千卡)
12/1	麥片飯 麥片,白米	洋蔥豬柳 洋蔥,豬柳/炒	*瓜仔肉 碎瓜,干丁,豬肉/燒	*玉米毛豆 玉米粒,紅蘿蔔,毛豆/炒	產履蔬菜	羅宋湯 番茄,時蔬	6.5	2.4	2.1	2.7	###
12/2	香Q白飯 白米	三杯雞 雞丁/燒	*紅娘炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋/炒	鮮香扁蒲 扁蒲,木耳/炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨	6.4	2.5	2.1	2.5	###
12/3	和風烏龍麵 烏龍麵,高麗菜	酥炸翅小腿*2 翅小腿/炸	培根高麗 培根,高麗菜/炒	*醬燒黑干 黑豆干,杏鮑菇/燒	季節時蔬	紫米撞奶 紫米,奶粉	6.5	2.6	2.2	2.6	###
12/4	香Q白飯 白米	*豆醬燒魚*3 水鯊魚丁/燒	蘿蔔海結 白蘿蔔,海帶結/燒	*麻油凍豆腐 杏鮑菇,凍豆腐/燒	有機蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜,雞肉	6.4	2.5	2.1	2.6	###
12/5	糙米飯 糙米,白米	番茄燉雞 番茄,馬鈴薯,雞肉/燒	家鄉蘿蔔糕 蘿蔔糕,香菇/炒	西芹鮮菇 西芹,菇/炒	有機蔬菜	*紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	6.6	2.6	2.0	2.5	###
12/8	小米飯 小米,白米	泡菜燒雞 雞肉,泡菜/炒(微辣)	*三杯百頁 杏鮑菇,百頁豆腐/燒	敏豆肉茸 敏豆,絞肉/炒	產履蔬菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔,貢丸	6.6	2.5	2.0	2.5	###
12/9	香Q白飯 白米	古早味燉肉 筍干,豬肉/燒	*番茄炒蛋 番茄,雞蛋,豆腐/炒	鮮彩花椰 花椰菜,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	*南瓜濃湯 南瓜,玉米粒,濃湯粉(勾芡)	6.4	2.6	2.1	2.7	###
12/10	客家油飯 白米,豬肉	香酥雞腿*1 雞腿/炸	木耳油豆腐 木耳,油豆腐/燒	蒙古烤肉 黃豆芽,豬肉,紅蘿蔔/炒	季節時蔬	地瓜芋圓 地瓜,芋圓	6.5	2.6	2.2	2.7	###
12/11	香Q白飯 白米	鐵路豬排*1 里肌肉排/燒	咖哩洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮(不勾芡)	瓜瓜肉茸 時瓜,豬肉/炒	有機蔬菜	*味噌豆腐湯 豆腐	6.5	2.7	2.1	2.6	###
12/12	日式炒麵 麵條,時蔬	親子丼 雞蛋,雞肉/煮	酥炸雞塊*2 雞塊/炸	*白菜滷 豆皮,白菜,紅蘿蔔/滷	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片	6.6	2.6	2.1	2.5	###
12/15	南瓜飯 南瓜,白米	瓜仔雞 雞丁,花瓜/炒	*滑溜蒸蛋 雞蛋/蒸	*家常豆腐 豆腐,紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	薑絲海芽湯 海芽	6.4	2.5	2.1	2.5	###
12/16	香Q白飯 白米	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯,豬肉/煮	*和風關東煮 玉米,白蘿蔔/煮	泡菜部隊鍋 泡菜,高麗菜,寬粉/煮(微辣)	有機蔬菜	金針排骨湯 金針花,排骨	6.6	2.5	2.2	2.6	###
12/17	起司焗烤飯 起司,白米,豬肉	碳烤雞排*1 雞排/烤	金菇高麗 金針菇,高麗菜/炒	*大阪花枝燒*2 花枝丸/燒	季節時蔬	燒仙草 仙草原汁,薏仁	6.5	2.6	2.1	2.5	###
12/18	香Q白飯 白米	*番茄魚丁*3 番茄,旗魚丁/燒	脆炒筍片 筍片,紅蘿蔔/炒	*紅燒豆腐 豆腐,紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	時瓜燉湯 時瓜,排骨	6.4	2.7	2.2	2.6	###
12/19	高鈣飯 黑芝麻,白米	檸檬雞翅*1 雞翅/烤	*泰式打拋豬 豬肉,干丁,九層塔/炒(微辣)	鮮菇冬瓜 菇,冬瓜/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 杏鮑菇,白蘿蔔	6.5	2.6	2.1	2.5	###
12/22	紅藜麥飯 紅藜麥,白米	壽喜燒肉 白蘿蔔,豬肉/燒	*客家小炒 豬肉,干片,芹菜/炒	*玉米炒蛋 玉米粒,雞蛋/炒	產履蔬菜	古早味麵線糊 紅麵線,豬肉(勾芡)	6.6	2.6	2.1	2.5	###
12/23	造型海苔飯 白米,海苔粉	*蒲燒鯛魚*1 鯛魚/燒	*豆瓣黑輪 白蘿蔔,黑輪/燒	脆炒小瓜 小黃瓜,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬菜湯 冬菜,排骨	6.4	2.6	2.2	2.6	###
12/24	義大利通心麵 通心麵,豬肉	黃金香酥雞*3 雞丁/炸	*麻婆豆腐 豆腐,絞肉/燒(微辣)	雙色花椰 青花菜,白花椰/炒	季節時蔬	芋香西米露 芋頭,西谷米	6.6	2.7	2.0	2.6	###
12/25	行憲紀念日放假										
12/26	肉燥飯 白米,豬肉	里肌肉排 里肌肉排/燒	金茸三絲 金針菇,紅蘿蔔/炒	*冰糖滷油腐 油豆腐,木耳/滷	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉,芋頭	6.5	2.6	2.2	2.6	###
12/29	麥片飯 麥片,白米	普羅旺斯燉肉 豬肉,紅蘿蔔/煮	*香菇干丁 香菇,干丁,絞肉/煮	*時瓜魚丸 時瓜,魚丸/煮	產履蔬菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯,紅蘿蔔,濃湯粉(勾芡)	6.6	2.5	2.0	2.6	###
12/30	香Q白飯 白米	麻油雞 杏鮑菇,雞丁/燒	沙茶粉絲煲 絞肉,高麗菜,冬粉/炒	鐵板豆芽 豆芽菜,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	四神湯 薏仁,排骨	6.5	2.5	2.1	2.7	###
12/31	主廚炒飯 白米,豬肉	卡拉雞排*1 卡拉雞排/炸	佛跳牆 白菜,木耳,紅蘿蔔/燒	*滷味拼盤 四分干,海結/滷	季節時蔬	綠豆QQ 綠豆,QQ	6.5	2.6	2.2	2.6	###

※全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ※本廠一律使用生產追溯肉品及CAS國產肉品，產地：臺灣 ※主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材，產地：臺灣
 ※本菜單中含有食品過敏原，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，有特殊過敏體質請特別注意
 使用之食材。 ※菜名已標示*含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單