



日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品		全穀類 (份)	豆魚肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (Kcal)
12/2	一	白飯	塔香三杯雞 C雞肉/炒	家常豆腐 非基改豆腐、C豬肉/煮	銀芽肉絲 Q豆芽菜、C豬肉、Q韭菜/炒	產銷履歷蔬菜	豆薯肉片湯 Q豆薯、C豬肉	5.2	2.3	2	2.7	708
12/3	二	蕎麥米飯	鐵板肉柳 C豬肉、Q洋蔥/炒	法式白醬 Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔/煮	敏豆地瓜 T季豆、Q地瓜條/拌	有機蔬菜	番茄蛋花湯 Q番茄、Q雞蛋	5.4	2.2	2.1	2.6	713
12/4	三	燕麥Q飯	卡啦脆皮雞腿 C雞肉/炸	夜市滷味 Q黑輪、非基改百頁豆腐/滷	九州關東煮 Q白蘿蔔、Q紅蘿蔔、C豬肉/煮	青菜	黑糖撞奶 芋圓、小薏仁	5.4	2.3	2.1	2.9	734
12/5	四	白飯	糖醋雞丁 C雞肉、Q洋蔥/燒	人氣蒸蛋 Q雞蛋/蒸	古早味悶筍 竹筍、C豬肉/煮	有機蔬菜	冬瓜燉雞湯 Q冬瓜、C雞肉	5.2	2.3	1.9	2.7	706
12/6	五	小薏仁飯	鍋燒魚煲 C魚肉/燒	甘甜瓜仔肉 醃瓜、C豬肉、非基改豆干丁/煮	極饗佛跳牆 Q大白菜、C紅蘿蔔、Q芋頭/煮	有機蔬菜	貴族濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	5.3	2.4	2	2.7	723
12/9	一	小米香飯	義式洋芋雞 C雞肉、Q洋芋/煮	大瓜菇菇 Q大黃瓜、Q香菇/炒	宮保油豆腐 非基改油豆腐、C豬肉/煮	產銷履歷蔬菜	田園肉羹湯 C肉羹、Q高麗菜、Q紅蘿蔔	5.2	2.3	2.1	2.7	711
12/10	二	白飯	時蔬燉雞 C雞肉/燉	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋、蔥、菜脯/炒	醬燒獅子頭 C獅子頭、Q大白菜/燒	有機蔬菜	香菇雞湯 Q香菇、Q白蘿蔔、C雞肉	豆奶 5.2	2.4	2	2.8	720
12/11	三	主廚拌飯	大阪香酥豬排 C豬肉/炸	海帶三絲 海帶絲、C豬肉、非基改白干絲/炒	彩椒花椰菜 Q彩椒、C花椰菜/炒	青菜	客家米粉湯 米粉、C豬肉、Q芹	5.3	2.2	2.1	2.9	719
12/12	四	五穀米飯	炭燒雞排 C雞肉/燒	玉米肉茸 Q非基改玉米、C豬肉、Q紅蘿蔔/煮	雞絲時蔬 C雞肉、Q高麗菜/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐、味噌	5.4	2.3	2.1	2.6	720
12/13	五	白飯	沙茶魚丁 C魚肉/燒	螞蟻上樹 冬粉、Q紅蘿蔔、Q高麗菜/炒	茄汁滑蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	有機蔬菜	白玉豚肉湯 Q白蘿蔔、C豬肉	5.3	2.2	2	2.7	708
12/16	一	白飯 (蔬食日)	白醬雞茸 C雞肉、Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔/煮	羅勒杏菇燴干 Q杏鮑菇、非基改四分干/燒	季豆甜不辣 T四季豆、Q甜不辣/炒	產銷履歷蔬菜	蔬菜雙菇湯 Q絲瓜、Q香菇、Q秀珍菇	5.3	2.3	2	2.7	715
12/17	二	胚芽米飯	蘑菇醬豬排 C豬肉/燒	乳酪蒸蛋 Q雞蛋/蒸	冬瓜肉末燒 Q冬瓜、C豬肉/燒	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐、Q雞蛋、Q木耳	5.2	2.3	1.9	2.6	701
12/18	三	招牌拌麵	搖搖鹹酥雞 C雞肉/炸	蜜汁豆干 非基改黑豆干、Q洋蔥/燒	彩椒大頭菜 Q彩椒、Q大頭菜/炒	青菜	綜合燒仙草 紅豆、仙草汁、QQ	5.3	2.4	2	2.9	732
12/19	四	白飯	泰式打拋雞 C雞肉/燒	玉米滑蛋 Q非基改玉米粒、Q雞蛋/炒	海結麵輪 海帶結、麵輪/煮	有機蔬菜	羅宋湯 Q馬鈴薯、Q番茄、C豬肉	5.3	2.3	1.9	2.8	717
12/20	五	燕麥Q飯	奶香菇菇肉片 C豬肉、Q杏鮑菇/煮	蒜蓉豆腐 非基改豆腐/燒	刺瓜雲耳 Q大黃瓜、Q木耳/炒	有機蔬菜	客家鹹湯圓 湯圓、Q芹菜、C豬肉	5.2	2.4	2	2.7	716
12/23	一	蕎麥米飯	味噌燒雞 C雞肉、Q高麗菜/燒	小魚花生 小魚干、非基改豆干片、花生/炒	砂鍋白菜滷 Q大白菜、Q芋頭/滷	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、Q雞蛋	5.3	2.3	2.1	2.7	718
12/24	二	白飯	米蘭燉肉 C豬肉、Q馬鈴薯/煮	金菇時蔬 Q金針菇、Q高麗菜、C豬肉/炒	起司章魚燒 C魷魚丸/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒、Q雞蛋	5.2	2.2	2.1	2.7	703
12/25	三	肉絲拌飯	脆皮炸雞排 C雞肉/炸	一品滷味燙 Q白蘿蔔、非基改豆干、素肚/滷	海根肉絲 海帶根、C豬肉/炒	青菜	紅豆湯 T紅豆	5.3	2.4	2	2.9	732
12/26	四	五穀米飯	糖醋魚柳 C魚肉/燒	日式茶碗蒸 Q雞蛋/蒸	肉絲花椰 C豬肉、C花椰菜/炒	有機蔬菜	結頭肉片湯 Q結頭菜、C豬肉	5.2	2.3	2	2.6	704
12/27	五	白飯	醬爆雞丁 C雞肉/燒	田園粉絲煲 C豬肉、冬粉、Q紅蘿蔔/炒	青醬洋芋 Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚、味噌、非基改豆腐	5.4	2.2	1.9	2.7	712
12/30	一	白飯	京都壽喜燒 C豬肉/燒	芹香小炒 非基改豆干片、Q芹、Q紅蘿蔔/炒	蔬菜福州丸 C福州丸、Q高麗菜/煮	產銷履歷蔬菜	竹筍燉肉湯 竹筍、C豬肉	5.2	2.2	2	2.7	701
12/31	二	麥片Q飯	左宗棠酸甜雞 C雞肉/燒	芽菜肉絲 Q豆芽菜、C豬肉/炒	起司洋蔥蛋 Q洋蔥、Q雞蛋/炒	有機蔬菜	港式肉骨茶 Q白蘿蔔、C豬肉、肉骨茶包	5.3	2.3	2.1	2.7	718

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。◎全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。◆注意：中蝦類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、蠶豆及其製品為食品過敏原，不適宜對其過敏體質者食用。▽週一供應產銷履歷蔬菜、週二、四、五供應有機蔬菜，以桃園市農會所提提供的深色蔬菜為主。營養師：李怡君