



日期		星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油	奶	數量
1		四	元旦放假												
2		五	紅藜飯 白米+紅藜麥	沙嗲烤麩 烤麩+洋芋+青豆-燒	鐵板豆包絲 豆包絲+紅蘿蔔+黑胡椒-炒	麻油蘿蔔 蘿蔔+玉米+海帶-燉	履歷蔬菜	香菇筍片湯 竹筍+香菇		6.3	2.5	2.4	2.5		801
5		一	胚芽飯 白米+胚芽米	砂鍋什錦煲 凍豆腐+白菜+煮羹+木耳+紅蘿蔔-煮	蜜汁豆干 豆干+香菜-燉	溫沙拉 馬鈴薯+毛豆+玉米-煮	履歷蔬菜	冬瓜大麥湯 冬瓜+大麥+薑絲		6.4	2.4	2.6	2.5		806
6		二	小米飯 白米+小米	香菇瓜仔煮燥 豆干+蘿蔔+香菇+花瓜-煮	紅麴麵腸 麵腸+彩椒-燒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽		6.5	2.3	2.5	2.3		794
7		三	五穀飯 白米+五穀米	糖醋豆包 豆包X1+鳳梨-燉	芹香干絲 豆干絲+小黃瓜+芹菜+紅蘿蔔-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+菇-煮	履歷蔬菜	煮肉骨茶湯 大白菜+金針菇+煮肉骨茶		6.3	2.6	2.4	2.7		818
8		四	黑胡椒 蘑菇炒麵 麵條+玉米+蘑菇+黑胡椒	野菜百頁 百頁X2+花椰菜-煮	榨菜腐皮絲 腐皮絲+榨菜+木耳-炒	鮑菇鮮瓜 鮮瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+馬鈴薯+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.4	2.6		806
9		五	大麥飯 白米+大麥	泡菜豆腐 板豆腐+韓國泡菜+金針菇-煮	椒鹽煮捲 煮捲X1-烤	韓式粉絲 綠蔬+韓國冬粉+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷蔬菜	昆布湯 海帶+黃豆		6.4	2.6	2.4	2.4		811
12		一	鮮菇南瓜 親子炊飯 白米+南瓜+香菇+南瓜子	菜脯煮小炒 豆干+紅蘿蔔+芹菜+香菇+菜脯-炒	芝香烤麩 烤麩+芝麻-煮	玉筍西蘭花 綠花椰+玉筍+木耳-炒	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		6.5	2.3	2.3	2.5		798
13		二	燕麥飯 白米+燕麥	孜然煮肉片 煮肉片+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	煮蟹黃豆腐 豆腐+南瓜+毛豆-煮	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	履歷蔬菜	金針湯 金針花+泡片絲		6.4	2.4	2.3	2.5		798
14		三	芝麻飯 白米+芝麻	海蘭花干 海蘭花干-燉	鹹水百頁 百頁+川耳+紅蘿蔔+小黃瓜+胡椒鹽-燒	煮蟬絲菠菜 菠菜+煮蟬絲-炒	履歷蔬菜	竹筍湯 竹筍+煮羊肉		6.5	2.5	2.5	2.3		809
15		四	紫米飯 白米+紫米	梅菜煮五花 煮東坡肉+梅菜+筍干-燉	三杯小方干 小方干+九層塔-燒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米+蕃茄		6.4	2.6	2.3	2.5		813
16		五	蕎麥飯 白米+蕎麥	蘑菇醬煮肚 煮肚+玉米+紅蘿蔔+蘑菇+毛豆-燒	煮五更腸旺 凍豆腐+大白菜+醃菜+豆皮-煮	夯蕃薯 地瓜X1-蒸	履歷蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+香菇		6.3	2.3	2.3	2.3		775
19		一	紅藜飯 白米+紅藜麥	三角油豆腐 三角油豆腐X2+菇-燉	沙嗲豆雞 豆雞+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	清炒時瓜 時瓜+玉筍+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	煮丸湯 海帶芽+煮丸片		6.6	2.5	2.4	2.5		822
20		二	～ ～ 結業式 ～ ～												
21		三	小米飯 白米+小米	炸腐皮菜捲 腐皮菜捲X1-炸	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄-煮	義式烤什錦 花椰菜+杏鮑菇+彩椒-烤	履歷蔬菜	味噌湯 白蘿蔔+金針菇	三喜豆漿	6.3	2.4	2.1	2.3		777
22		四	五穀飯 白米+五穀米	香椿百頁 百頁+紅蘿蔔+芹菜+香椿醬-炒	關東煮甜條 拼盤 油豆腐+煮甜不辣+紫米糕-煮	螞蟻上樹 豆芽菜+粉絲+木耳+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	山藥洋芋湯 馬鈴薯+山藥		6.5	2.4	2.3	2.4		801
23		五	糙米飯 白米+糙米	蒸臭豆腐 臭豆腐X1+香菇-蒸	煮避風塘 鮑菇 杏鮑菇+地瓜+豆酥-炒	麻香豆皮煮 高麗菜+豆皮+煮羊肉+麻油+枸杞-煮	履歷蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.4	2.3	2.3	2.5		791
二月菜單															
23		一	大麥飯 白米+大麥	煮炒干絲 豆干絲+小黃瓜+紅蘿蔔+芹菜-炒	拌飯煮燥 烤麩+玉米+蕃茄+毛豆-炒	脆炒花椰 花椰菜+木耳-炒	履歷蔬菜	日式味噌湯 豆腐+海帶芽		6.4	2.4	2.3	2.6		803
24		二	地瓜飯 白米+地瓜	紅咖哩豆捲 豆捲+馬鈴薯+青豆-煮	黑豆滷味 豆干+麵輪+黑豆-燉	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	米粉湯 米粉+白蘿蔔+香菇		6.4	2.4	2.6	2.4		801
25		三	燕麥飯 白米+燕麥	煮肉骨茶什錦 凍豆腐+冬瓜+香菇+枸杞-煮	煮沙茶 醬爆麵腸 麵腸+彩椒+青椒-炒	鍋燒白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-燒	履歷蔬菜	榨菜竹筍湯 竹筍+榨菜		6.5	2.4	2.4	2.6		812
26		四	煮火腿炒飯 白米+玉米+煮火腿+紅蘿蔔+麵輪	塔香煮肚 煮肚+九層塔-炒	總匯小炒 豆干+高麗菜+紅蘿蔔+芹菜-炒	烤蔬菜 馬鈴薯+玉筍+菇+彩椒-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲		6.5	2.5	2.4	2.5		808
＊ ＊ ＊ 本菜單含有花生、芝麻、堅果、麩質穀物、豆及其製品，不適合其過敏體質者食用 ＊ ＊ ＊ ♥黃豆是良好的植物性蛋白質的來源，其製品有豆干、豆腐、豆包…等；另外黃豆植株也是增加土壤肥沃度的優良綠肥作物。															