



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全雞 雞腿	豆腐 豆干	蔬菜	油脂	熱量
2	五	白飯 白米-蒸	BBQ香酥雞X4 雞肉-燒	茄汁天婦羅X1 天婦羅-煮	黑椒豆芽 豆芽菜、蔬菜-炒	白麗排骨湯 白麗雞、豬肉	6.6	2.3	2	2.8	811
5	一	八寶飯 白米、雜糧米-蒸	杏片蜜汁雞X4 雞肉、杏仁片-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、黑芝麻-炒	三杯粉絲 蔬菜、冬粉、木耳-炒	鮮筍湯 筍、菇、雞肉、乾薑	6.7	2.4	1.9	3.1	896
6	二	白飯 白米-蒸	海鮮排X1 魷魚排-炸	瓜仔肉 豬絞肉、蔬菜、菇、花瓜-煮	開陽高麗 高麗菜、木耳、蝦皮-炒	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	6.5	2.4	2	3	820
7	三	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	和風親子丼 雞肉、雞蛋、蔬菜、柴魚片-燒	總匯干丁 豆干、玉米、蔬菜、毛豆-炒	雙色花椰 白、綠花椰菜、菇-炒	鮮瓜湯 冬瓜、雞肉、枸杞	6.7	2.4	2.1	2.9	892
8	四	白飯 白米-蒸	照燒魚丁X3 生鮮魚丁-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	鐵板豆段 豆段、豆豉、木耳-炒	豆腐味噌湯 豆腐、味噌、柴魚	6.7	2.3	1.9	3	824
9	五	起司波隆那肉醬麵 麵、蔬菜、豬肉、番茄、起司	甜醬小雞腿X2 小雞腿-燒	★炸薯條X4 馬鈴薯-炸	蔥爆鮮筍 竹筍、蔬菜、蔥-炒	結頭菇菇湯 結頭菜、菇	6.5	2.3	2.1	3	815
12	一	白飯 白米-蒸	塔香爆炒雞 雞肉、蔬菜、菇、九層塔-炒	柴魚小丸子X2 魷魚丸、海苔粉、柴魚片-燒	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉	6.7	2.4	2	2.8	825
13	二	小米飯 白米、小米-蒸	★椒鹽骰子豬X4 豬肉、豆段-炸	奶香松露炒蛋 雞蛋、菇、毛豆-炒	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、豬絞肉-炒	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	6.4	2.5	1.9	3.2	827
14	三	白飯 白米-蒸	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	蜜汁豆干 豆干、蔬菜、白芝麻-燒	鮮菇炒筍 竹筍、菇、蔬菜-炒	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	6.5	2.4	2	2.8	811
15	四	紫米飯 白米、紫米-蒸	韓式燒肉 豬肉、蔬菜、年糕、泡菜、白芝麻-煮	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	脆口雙芽 番豆芽、海帶芽-炒	大醬湯 凍豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	6.5	2.5	1.9	3.1	890
16	五	青醬奶香蝦蝦義大利麵 麵、蔬菜、豬肉、蝦仁、奶粉	無骨嫩雞排X1 雞排-燒	芝心起司燒X1 豬腳、魚丸、黑輪、起司片-煮	熱炒甘藍 高麗菜、菇、枸杞-炒	玉米蛋花湯 玉米、蔬菜、雞蛋	6.7	2.5	2.1	2.9	840
19	一	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	★鹹酥雞X4 雞肉、九層塔-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯、蔬菜、豬絞肉-煮	木耳銀芽 豆芽菜、蔬菜、木耳-煮	昆布豆腐湯 海帶芽、豆腐	6.7	2.3	1.9	3.2	893
20	二	休業式~不供餐									
21	三	台式黑胡椒鐵板麵 麵、蔬菜、玉米、黑胡椒	香酥燒雞翅X1 三節雞翅-燒	肉燥滷蛋X1 雞蛋、豬肉、蔬菜-滷	海帶三絲 海帶絲、白干絲、薑-炒	玉米排骨湯 玉米、蔬菜、豬肉	6.8	2.6	2.1	2.7	845
22	四	白飯 白米-蒸	蒲燒魚排X1 魚排、白芝麻-燒	洋芋肉丸X1 獅子頭、馬鈴薯、蔬菜-煮	彩蔬花椰 花椰菜、木耳-炒	元氣蔘雞湯 蔬菜、雞肉、蔘雞	6.7	2.4	2	3.1	894
23	五	藜麥飯 白米、藜麥-蒸	鹹水雞 雞肉、豆豉、蔬菜-煮	客家小炒 豆干、豬肉、魷魚翅、芹菜-炒	紅片高麗 高麗菜、乾薑-炒	番茄蛋花湯 番茄、蔬菜、雞蛋	6.5	2.4	2.1	3	823
~~~寒假愉快!!!~~~											
2/23	一	白飯 白米-蒸	糖醋雞丁X4 雞肉、蔬菜、鳳梨-燒	茶碗蒸 雞蛋-蒸	清炒筍片 竹筍、木耳-炒	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	6.7	2.3	2	3	827
24	二	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	麥克雞塊X2 雞塊-炸	泰式打拋豬 豬絞肉、蔬菜、九層塔-炒	鮮蔬高麗 高麗菜、蔬菜-炒	海芽味噌湯 海帶芽、菇、味噌、柴魚	6.4	2.5	1.9	3.1	823
25	三	歐式松露奶油義大利麵 麵、蔬菜、豬肉、奶粉、松露醬	香酥卡拉腿排X1 雞腿排-燒	★炸薯餅X2 馬鈴薯-炸	蒜香花椰 花椰菜、菇、蒜-炒	酸辣清湯 豆腐、蔬菜、筍、雞蛋、木耳	6.6	2.4	2.1	2.9	825
26	四	玉米飯 白米、玉米-蒸	蒙古烤肉 豬肉、蔬菜-炒	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、豆腐-炒	咖哩粉絲煲 蔬菜、冬粉、豬絞肉、木耳-炒	結頭嫩雞湯 結頭菜、雞肉、枸杞	6.7	2.5	2	3	842
228連假~~~											

→本菜單內容含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏質者，敬請小心食用！  
◎過敏原包含：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 亞硝酸鹽等製品及其相關製品  
※若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，敬請見諒！



〈節氣吃蛇麼-小寒〉

小寒屬於農曆12月的節氣，12月古稱「臘月」，十二月初八有吃臘八粥(八寶粥)的習俗，飲食建議以「溫補」為主，多吃性溫、味甘的食物以補腎養氣，如：堅果類(杏仁、核桃)、黑色食物(黑豆、黑芝麻、黑木耳、紅棗)，避免過量食用燥熱或生冷食物，以免上火影響腸胃。