



週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
	大麥仁飯	五穀飯	白飯	燕麥飯	蒜香海陸炒麵
	木須炒蛋	麻油鮑菇排骨	鹽水雞	香菇雞	卡啦雞腿
	三色豆腐煲	★番茄玉米佐肉燥	鐵板百頁	紅顏炒蛋	奶油培根白菜
	珍燴冬瓜	*葫瓜三絲	馬鈴薯肉燥	毛豆海根	鮮肉湯包
田園青菜	營養青菜	可口青菜	蒜香青菜	有機青菜	
白玉豆皮湯	肉絲麵線糊	大瓜燉雞湯	玉米蛋花湯	日式豆腐湯	
第二週	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
	胚芽飯	燕麥飯	白飯	糙米飯	五穀飯
	蒜汁嫩腐	蒙古烤肉	玉米燉雞	烘烤雞翅	蒜泥白肉
	玉米炒蛋	醬燒龍鳳腿	結頭什錦煲	金瓜炒蛋	芝麻蜜燒豆干
	大阪燒高麗	香菇赤肉羹	客家小炒	豚香海結	塔香燉肉醬
田園青菜	營養青菜	可口青菜	蒜香青菜	有機青菜	
巧達濃湯	蘿蔔排骨湯	海芽蛋花湯	瓜仔雞湯	蘿蔔湯	
第三週	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
	補休	胚芽飯	白飯	多穀飯	日式炒烏龍
		好芎麻油燒雞	打拋肉片	豆輪燒肉	酥脆嫩魚
		培根高麗	芋香四喜	蒲瓜燴魷魚	回鍋干片
		彩蔬鮮捲	鐵板銀芽	綜合滷味	雙色燒賣
	營養青菜	可口青菜	蒜香青菜	有機青菜	
	結頭排骨湯	藥膳冬瓜湯	酸菜雞湯	*冬至鹹湯圓	
第四週	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
	燕麥飯	五穀飯	白飯	大麥仁飯	麻油燒肉飯
	毛豆蒸蛋	洋蔥豬柳	奶香白醬雞	脆皮雞排	香滷豬排
	烏龍豆干	紅燒獅子頭	海苔烤地瓜	豆皮炒蛋	奶香蛋塔
	奶油醬燒玉米	金菇扒葫瓜	五彩蝦鬆	*西魯肉	大瓜總匯
田園青菜	營養青菜	可口青菜	蒜香青菜	有機青菜	
雪花菇菇湯	鳳梨雞湯	玉米濃湯	養生湯	仙草烤奶	
第五週	12月30日	12月31日			
	多穀飯	燕麥飯			
番茄炒蛋	三杯塔香肉片				
百頁混炒	*佛跳牆				
紅燒洋芋	螞蟻上樹				
田園青菜	營養青菜				
味噌蘿蔔湯	綜合湯				

※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※※ ★標示為校園午餐大賽得獎菜色 *本月使用蝦皮的菜色

※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析					
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量	材料	數量	
12月 2日 週一	大麥仁飯	白米	90	木須炒蛋	蛋	30	三色豆腐煲	三色丁	5	珍燴冬瓜	冬瓜	78	田園青菜	蚵白菜	100	白玉豆皮湯	豆皮	5	熱量(大卡) 709.53 全穀根莖類(份) 5.50 豆魚蛋肉類(份) 2.00 蔬菜(份) 2.83 油脂與堅果類(份) 2.30 水果(份) 0.00					
		大麥仁	20		洋蔥	35		豆腐	80		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2		白蘿蔔	40						
					木耳	10		洋蔥	5		木耳	3												
					胡蘿蔔	5					素火腿	5												
12月 3日 週二	五穀飯	白米	75	麻油鮑菇排骨	排骨丁	25	★番茄玉米佐肉燥	番茄	10	*葫瓜三絲	葫瓜	80	營養青菜	油菜	100	肉絲麵線糊	麵線	10	熱量(大卡) 699.20 全穀根莖類(份) 5.50 豆魚蛋肉類(份) 2.03 蔬菜(份) 2.51 油脂與堅果類(份) 2.20 水果(份) 0.00					
		五穀米	20		(廢棄率35%)	洋蔥		15	胡蘿蔔		5	胡蘿蔔		2	木耳		2	木耳		2	筍絲	8		
					肉丁	35		玉米粒	30		木耳	2		金針菇	5		豬肉	10		肉絲	3	肉絲	3	
					杏鮑菇	8		絞肉	8		金針菇	5		豬皮	適量		蝦皮	適量		胡蘿蔔	4	胡蘿蔔	4	
					結頭菜	15		三色丁	5											蛋	4	蛋	4	
12月 4日 週三	白飯	白米	110	鹽水雞	雞丁	65	鐵板百頁	黑蠔菇	5	馬鈴薯肉燥	馬鈴薯	30	可口青菜	高麗菜	100	大瓜燉雞湯	雞丁	10	熱量(大卡) 721.10 全穀根莖類(份) 5.83 豆魚蛋肉類(份) 2.07 蔬菜(份) 2.17 油脂與堅果類(份) 2.30 水果(份) 0.00					
					(廢棄率35%)	胡蘿蔔		5	豬肉		10	胡蘿蔔		2	(廢棄率35%)		大瓜	45						
					筍片	25		百頁	40		洋蔥	10												
								洋蔥	15		香菇	10												
12月 5日 週四	燕麥飯	燕麥粒	20	香菇雞	雞丁	65	毛豆海根	海帶根	30	紅顏炒蛋	胡蘿蔔	30	蒜香青菜	青江菜	100	玉米蛋花湯	龍骨丁	8	熱量(大卡) 704.80 全穀根莖類(份) 5.79 豆魚蛋肉類(份) 2.09 蔬菜(份) 1.75 油脂與堅果類(份) 2.20 水果(份) 0.00					
		白米	90		(廢棄率35%)	毛豆仁		3	蛋		35	胡蘿蔔		2	(廢棄率50%)		蛋	8						
					香菇	5		絞肉	5		木耳	5												
								胡蘿蔔	3															
12月 6日 週五	蒜香海陸炒麵	麵	135	卡啦雞腿	雞腿	100	奶油培根白菜	大白菜	80	鮮肉湯包	湯包	30	有機青菜	有機青松菜	100	日式豆腐湯	豆腐	30	熱量(大卡) 708.16 全穀根莖類(份) 5.50 豆魚蛋肉類(份) 2.13 蔬菜(份) 2.39 油脂與堅果類(份) 2.30 水果(份) 0.00					
		洋蔥	10		(廢棄率40%)	胡蘿蔔		4				胡蘿蔔		2	洋蔥		10							
		胡蘿蔔	5			鴻喜菇		5																
		高麗菜	15			培根		3																
		三色丁	8			洋蔥		5																
		豬肉	6																					
		魷魚	3																					
木耳	3																							

初級加工品(非基改)

有機、產銷履歷、吉園圃等安全蔬菜

在地

日期	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析		
	材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料
12月9日 週一	白米	71	蒜汁嫩腐	油腐	70	玉米炒蛋	蛋	35	大阪燒高麗	高麗菜	75	田園青菜	油菜	100	巧達濃湯	馬鈴薯	20	馬鈴薯	熱量(大卡)	694.19
	胚芽	20		洋蔥	4		玉米粒	50		素魚板	2		胡蘿蔔	2		洋蔥	5		全穀根莖類(份)	5.54
							三色丁	5		胡蘿蔔	5					胡蘿蔔	5		豆魚蛋肉類(份)	2.06
										木耳	3						5		蔬菜(份)	1.94
																			油脂與堅果類(份)	2.30
																		水果(份)	0.00	
12月10日 週二	燕麥	20	蒙古烤肉	豬肉	40	醬燒龍鳳腿	龍鳳腿	20	香菇赤肉羹	香菇	5	營養青菜	蚵白菜	100	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔	10	白蘿蔔	熱量(大卡)	693.84
	白米	90		洋蔥	20					蛋	3		胡蘿蔔	2		香菇	8		全穀根莖類(份)	5.50
				胡蘿蔔	5					木耳	3					排骨	8		豆魚蛋肉類(份)	2.05
										肉絲	6					(廢棄率50%)			蔬菜(份)	2.23
										筍絲	5								油脂與堅果類(份)	2.20
							大白菜	65						水果(份)	0.00					
12月11日 週三	白米	106	玉米燉雞	雞丁	65	結頭什錦煲	結頭菜	55	客家小炒	豆干片	35	可口青菜	青江菜	100	海芽蛋花湯	海帶芽	1	海帶芽	熱量(大卡)	682.04
				(廢棄率35%)			香菇	3		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2		蛋	10		全穀根莖類(份)	5.53
				玉米	15		火鍋料	3		肉絲	5								豆魚蛋肉類(份)	2.00
							胡蘿蔔	6		魷魚	1								蔬菜(份)	1.67
										西芹	5								油脂與堅果類(份)	2.30
																		水果(份)	0.00	
12月12日 週四	糙米	20	烘烤雞翅	雞翅	85	豚香海結	海帶結	42	金瓜炒蛋	南瓜	30	蒜香青菜	高麗菜	100	瓜仔雞湯	雞丁	8	雞丁	熱量(大卡)	695.54
	白米	85		(廢棄率35%)			胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	2		(廢棄率35%)			全穀根莖類(份)	5.60
							豬肉	5		蛋	20					大瓜	35		豆魚蛋肉類(份)	2.04
							毛豆仁	1		黑木耳	3					蔘瓜	2		蔬菜(份)	1.88
																			油脂與堅果類(份)	2.30
																		水果(份)	0.00	
12月13日 週五	五穀米	20	蒜泥白肉	豬肉	40	芝麻蜜燒豆干	黑干	35	塔香燉肉醬	毛豆仁	3	有機青菜	有機黑菜白	100	蘿蔔湯	白蘿蔔	35	白蘿蔔	熱量(大卡)	682.33
	白米	87		豆芽	15		白芝麻	1		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2					全穀根莖類(份)	5.50
										豬肉	8								豆魚蛋肉類(份)	2.07
										洋蔥	15								蔬菜(份)	1.55
										豆薯	15								油脂與堅果類(份)	2.30
																		水果(份)	0.00	

初級加工品(非基改) 在地

有機、產銷履歷、吉園圃等安全蔬菜

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析				
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料	數量	
12月 17日 週二	胚芽飯	白米	87	好 芽 麻 油 燒 雞	雞丁	90	培 根 高 麗	高麗菜	75	彩 蔬 鮮 捲	鮮捲	15	營 養 青 菜	蚵白菜	100	結 頭 排 骨 湯	結頭菜	35	熱 量 (大 卡)	690.31			
		胚芽米	20		(廢棄率35%)	培根		3	西芹		5	胡蘿蔔		2	排骨		10	全穀根莖類(份)			5.50		
					玉米穗	10		木耳	3		胡蘿蔔	3					(廢棄率50%)	豆魚蛋肉類(份)			2.03		
					牛蒡	5					洋蔥	4						蔬菜(份)			2.32		
																		油脂與堅果類(份)			2.10		
																		水果(份)			0.00		
12月 18日 週三	白飯	白米	100	打 拋 肉 片	豬肉片	58	芋 香 四 喜	玉米粒	35	鐵 板 銀 芽	胡蘿蔔	3	可 口 青 菜	福山萵苣	100	藥 膳 冬 瓜 湯	皮絲	3	熱 量 (大 卡)	694.08			
					洋蔥	25		三色丁	10		木耳	5		胡蘿蔔	2		排骨	4			全穀根莖類(份)	5.50	
					番茄	15		芋頭	5		豆芽	75					(廢棄率50%)	豆魚蛋肉類(份)			2.03		
								豬肉	5		豬肉	3						冬瓜			30	蔬菜(份)	2.13
																						油脂與堅果類(份)	2.30
																						水果(份)	0.00
12月 19日 週四	多穀飯	多穀米	20	豆 輪 燒 肉	豬肉	50	綜 合 滷 味	白蘿蔔	40	蒲 瓜 燴 魷 魚	冬瓜	85	蒜 香 青 菜	高麗菜	100	酸 菜 雞 湯	酸菜	3	熱 量 (大 卡)	713.23			
		白米	86		豆輪	3		胡蘿蔔	5		魷魚	3		胡蘿蔔	2		雞丁	10			全穀根莖類(份)	5.53	
					胡蘿蔔	8		火鍋料	5		鴻喜菇	3					(廢棄率35%)	豆魚蛋肉類(份)			2.01		
								玉米	15		北海翅	3						筍片			25	蔬菜(份)	2.86
								杏鮑菇	5		木耳	3										油脂與堅果類(份)	2.30
																						水果(份)	0.00
12月 20日 週五	日式炒烏龍	麵	120	酥 脆 嫩 魚	魚丁	85	回 鍋 干 片	豆干片	25	雙 色 燒 賣	燒賣	30	有 機 青 菜	有機小松菜	100	* 冬 至 鹹 湯 圓	湯圓	20	熱 量 (大 卡)	736.40			
		三色丁	5		(包冰率35%)	高麗菜		15				胡蘿蔔		2	大白菜		20	全穀根莖類(份)			5.67		
		木耳	2			胡蘿蔔		3									香菇	3			豆魚蛋肉類(份)	2.55	
		高麗菜	15			木耳		3									豬肉	3			蔬菜(份)	1.81	
		洋蔥	10														胡蘿蔔	5			油脂與堅果類(份)	2.30	
		豬肉	8														蝦皮	適量			水果(份)	0.00	
		胡蘿蔔	3																				

初級加工品(非基改)
在地

有機、產銷履歷、吉園圃等安全蔬菜

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析		
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料
12月23日 週一	燕麥飯	白米	95	毛豆蒸蛋	蛋	55	烏龍豆干	黑干	50	奶油醬燒玉米	玉米粒	35	田園青菜	福山萵苣	100	雪花菇菇湯	金針菇	8		熱量(大卡)	685.23
		燕麥粒	20		毛豆仁	3		胡蘿蔔	3		三色丁	12		胡蘿蔔	2		蛋	10		全穀根莖類(份)	5.53
											馬鈴薯	12					高麗菜	35		豆魚蛋肉類(份)	2.15
											芋頭	6								蔬菜(份)	1.51
																				油脂與堅果類(份)	2.20
																	水果(份)	0.00			
12月24日 週二	五穀飯	白米	90	洋蔥豬柳	豬肉	38	紅燒獅子頭	獅子頭	25	金菇扒葫瓜	蒲瓜	75	營養青菜	蚵白菜	100	鳳梨雞湯	大瓜	30		熱量(大卡)	711.09
		五穀米	20		洋蔥	25		木耳	5		木耳	3		胡蘿蔔	2		雞丁	4		全穀根莖類(份)	5.50
					胡蘿蔔	5		大白菜	25		胡蘿蔔	5		豬肉	5		(廢棄率35%)			豆魚蛋肉類(份)	2.01
								胡蘿蔔	5		金針菇	8								蔬菜(份)	2.88
																				油脂與堅果類(份)	2.30
																	水果(份)	0.00			
12月25日 週三	白飯	白米	88	奶香白醬雞	雞丁	100	海苔烤地瓜	地瓜	40	五彩蝦鬆	毛豆仁	3	可口青菜	油菜	100	玉米濃湯	玉米	30		熱量(大卡)	724.81
					(廢棄率35%)			海苔	1		香菇	10		胡蘿蔔	2		胡蘿蔔	10		全穀根莖類(份)	6.13
					馬鈴薯	15		絞肉	5		絞肉	5					洋蔥	15		豆魚蛋肉類(份)	2.06
					胡蘿蔔	5		豆薯	48		蝦球	3					蛋	8		蔬菜(份)	1.52
					洋蔥	10														油脂與堅果類(份)	2.30
																	水果(份)	0.00			
12月26日 週四	大麥仁飯	白米	85	脆皮雞排	雞排	75	豆皮炒蛋	蛋	20	*西魯肉	大白菜	65	蒜香青菜	高麗菜	100	養生湯	結頭菜	40		熱量(大卡)	716.02
		大麥仁	20		(廢棄率35%)			洋蔥	5		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	2		排骨	3		全穀根莖類(份)	5.50
					豆皮	3		蛋	2		蛋	2					(廢棄率50%)			豆魚蛋肉類(份)	2.09
					胡蘿蔔	5		豬肉	3		金針菇	3		木耳	3		大蔥仁	5		蔬菜(份)	2.29
					木耳	3		蝦皮	適量		木耳	3		蝦皮	適量					油脂與堅果類(份)	2.60
																	水果(份)	0.00			
12月27日 週五	麻油燒肉飯	白米	90	香滷豬排	豬排	60	奶香蛋塔	蛋塔	30	大瓜總匯	大瓜	70	有機青菜	有機翠白菜	100	仙草烤奶	仙草	50		熱量(大卡)	698.26
		洋蔥	20						木耳		3	胡蘿蔔		2	奶粉		適量	全穀根莖類(份)		5.56	
		杏鮑菇	8						胡蘿蔔		5							豆魚蛋肉類(份)		2.03	
		豬肉	6						魚卵卷		5							蔬菜(份)		2.14	
		玉米	5						香菇		3							油脂與堅果類(份)		2.30	
		胡蘿蔔	3										水果(份)	0.00							

初級加工品(非基改)

有機、產銷履歷、吉園圃等安全蔬菜

在地

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析		
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料
12月30日 週一	多穀飯	白米	80	番茄炒蛋	蛋	60	百頁混炒	百頁	60	紅燒洋芋	胡蘿蔔	5	田園青菜	油菜	100	味噌蘿蔔湯	白蘿蔔	40		熱量(大卡)	692.67
		多穀米	20		番茄	40		胡蘿蔔	5		馬鈴薯	50		胡蘿蔔	2		海帶芽	1			
								杏鮑菇	5		碎豆輪	3					洋蔥	4			
								洋蔥	7		三色丁	5									
12月31日 週二	燕麥飯	白米	70	三杯塔香肉片	豬肉	55	*佛跳牆	大白菜	50	螞蟻上樹	西芹	2	營養青菜	福山萵苣	100	綜合湯	龍骨丁	8		熱量(大卡)	696.09
		燕麥粒	20		洋蔥	35		筍干	3		木耳	2		胡蘿蔔	2		(廢棄率35%)				
								胡蘿蔔	3		高麗菜	10					玉米	20			
								(廢棄率50%)			胡蘿蔔	4					火鍋料	3			
								芋頭	3		冬粉	10					豆皮	3			
								木耳	3		洋蔥	10									
月																					
日																					
週三																					
月																					
日																					
週四																					
月																					
日																					
週五																					

初級加工品(非基改)
在地

有機、產銷履歷、吉園圃等安全蔬菜