



週次	星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五
第一週					1月2日
					日式炒烏龍 梅子雞 銀絲卷 哈姆炒蛋 有機青菜 瓜仔雞湯
第二週	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
	燕麥飯 紅絲炒蛋 五味細腐 蔥燒粉絲煲 翠綠時蔬 白菜羹湯	糙米飯 香菇雞 咖哩洋芋 紅燒獅子頭 快炒時蔬 綠豆湯	白飯 酥脆嫩魚 麻婆豆腐 *開陽蒲瓜 田園時蔬 玉米燉雞湯	大麥仁飯 鹽水雞 銀芽肉絲 南瓜炒蛋 營養時蔬 茶壺湯	古早味油飯 御膳滷豬排 烤饅頭 腰果青花 有機小松菜 海芽蛋花湯
第三週	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
	多穀飯 古都滷蛋 咕咾油腐 *蛋酥白菜 翠綠時蔬 蘑菇濃湯	燕麥飯 味噌燒肉 彩蔬魚輪 大阪燒高麗 快炒時蔬 清燉白玉湯	白飯 香酥雞腿 冬瓜扒蝦球 烏龍黑干 田園時蔬 麻香鮮蔬湯	糙米飯 洋蔥豬柳 玉米炒蛋 豚香海根 營養時蔬 筍片雞湯	義大利麵 蔥油雞排 戀戀草莓派 結頭什錦煲 有機黑葉白菜 雪花菇菇湯
第四週	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
	燕麥飯 洋蔥炒蛋 金菇豆包 芋香四喜 翠綠時蔬 紅燒蘿蔔湯	糙米飯 安東燉雞 焗烤綜合菇(青) 部隊鍋 快炒時蔬 韓式海帶湯	白飯 卡啦雞排(無骨) 番茄炒蛋 豚香三絲 田園時蔬 蒲瓜排骨湯	胚芽飯 泰式打拋豬 青花翅小腿 肉燥茶碗蒸 營養時蔬 燒仙草	肉絲蛋炒飯 檸檬雞翅 自烤蛋塔 麻油高麗(蔬) 有機皺葉白菜 榨菜肉絲湯
※※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		
月 日 週一																			熱量(大卡)	0.00
																			全穀雜糧類(份)	0.00
																			豆魚蛋肉類(份)	0.00
																			蔬菜(份)	0.00
																			油脂與堅果類(份)	0.00
																			水果(份)	0.00
月 日 週二																			熱量(大卡)	0.00
																			全穀雜糧類(份)	0.00
																			豆魚蛋肉類(份)	0.00
																			蔬菜(份)	0.00
																			油脂與堅果類(份)	0.00
																			水果(份)	0.00
月 日 週三																			熱量(大卡)	0.00
																			全穀雜糧類(份)	0.00
																			豆魚蛋肉類(份)	0.00
																			蔬菜(份)	0.00
																			油脂與堅果類(份)	0.00
																			水果(份)	0.00
1月 01日 週四	0																		熱量(大卡)	0.00
																			全穀雜糧類(份)	0.00
																			豆魚蛋肉類(份)	0.00
																			蔬菜(份)	0.00
																			油脂與堅果類(份)	0.00
																			水果(份)	0.00
1月 02日 週五	日式炒烏龍	烏龍麵	85	梅子雞	雞丁	75	銀絲卷	20	哈姆炒蛋	蛋	25	有機青菜	有機綠豆芽	100	瓜仔雞湯	雞丁	15	熱量(大卡)	712.58	
		三色丁	10		(廢棄率35%)			玉米		30	胡蘿蔔		2	(廢棄率35%)			全穀雜糧類(份)	5.77		
		木耳	3		白芝麻粒	1								蔭瓜		2	豆魚蛋肉類(份)	2.13		
		高麗菜	20										冬瓜	40		蔬菜(份)	1.82			
		洋蔥	10													油脂與堅果類(份)	2.30			
		肉絲	3													水果(份)	0.00			
		魚板	3																	

初級加工品(非基改)

在地

有機、產銷履歷等安全蔬菜

所有豬肉均使用臺灣豬肉

日期	主食	主食用量明細 材料 數量	菜名	主菜用量明細 材料 數量	菜名	副菜(一)用量明細 材料 數量	菜名	副菜(二)用量明細 材料 數量	菜名	副菜(三)用量明細 材料 數量	菜名	湯類用量明細 材料 數量	營養分析	
1月05日 週一	燕麥飯	白米 80 燕麥 10	紅絲炒蛋	蛋 55 胡蘿蔔 25 木耳 2 毛豆仁 3	五味細腐	細腐 40 五味醬 適量	蔥燒粉絲煲	冬粉 15 素火腿 4 木耳 3 高麗菜 15 洋蔥 5 胡蘿蔔 2	翠綠時蔬	油菜 100 胡蘿蔔 2	白菜羹湯	金針菇 6 胡蘿蔔 3 蛋 6 大白菜 25	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	690.80 5.50 2.01 1.88 2.40 0.00
1月06日 週二	糙米飯	白米 75 糙米 20	香菇雞	香菇 5 雞丁 90 (廢棄率35%) 蔞瓜 3 胡蘿蔔 3	咖哩洋芋	馬鈴薯 55 豬肉 5 胡蘿蔔 5	紅燒獅子頭	獅子頭 15 金針菇 2 大白菜 16 胡蘿蔔 3	快炒時蔬	高麗菜 100 胡蘿蔔 2	綠豆湯	綠豆 10	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	690.57 5.65 2.03 1.39 2.40 0.00
1月07日 週三	白飯	白米 110	酥脆嫩魚	魚 78 (廢棄率35%)	麻婆豆腐	豆腐 40 三色丁 5 絞肉 5	*開陽蒲瓜	蒲瓜 75 魚板 2 木耳 2 蝦皮 0.1	田園時蔬	青江菜 100 胡蘿蔔 2	玉米燉雞湯	雞丁 5 (廢棄率35%) 玉米 30	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	728.41 5.85 2.21 1.81 2.40 0.00
1月08日 週四	大麥仁飯	白米 85 大麥仁 20	鹽水雞	雞肉 80 (廢棄率35%) 筍片 20	銀芽肉絲	綠豆芽 55 木耳 2 胡蘿蔔 3 肉絲 5	南瓜炒蛋	蛋 25 南瓜 30 木耳 2 胡蘿蔔 3	營養時蔬	福山萵苣 100 胡蘿蔔 2	茶壺湯	冬瓜 45 龍骨丁 8 (廢棄率50%) 杏鮑菇 5	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	714.83 5.60 2.01 2.37 2.50 0.00
1月09日 週五	古早味油飯	白米 90 芋頭 5 香菇 5 豬肉 5 魷魚 1 碎豆輪 3	御膳滷豬排	豬排 70 (廢棄率35%)	烤饅頭	饅頭 30	腰果青花	青花菜 60 胡蘿蔔 3 豬肉 8 白精靈菇 3 木耳 2 腰果 1	有機小松菜	有機小松菜 100 胡蘿蔔 2	海芽蛋花湯	海帶芽 1 蛋 9 排骨 8 (廢棄率50%)	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	698.14 5.59 2.06 1.76 2.40 0.00

初級加工品(非基改)

有機、產銷履歷等安全蔬菜

在地

****所有豬肉均使用臺灣豬肉****

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		
1月12日 週一	多穀飯	白米	85	古都滷蛋	白煮蛋	50	咕咾油豆腐	油豆腐	50	*蛋酥白菜	大白菜	68	翠綠時蔬	蚵仔白菜	100	磨菇濃湯	馬鈴薯	30		熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)
		多穀米	20		洋蔥	5		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	2		蛋	8		
								洋蔥	10		蛋	3					洋蔥	5		
								鳳梨	1		金針菇	5					杏鮑菇	3		
								毛豆仁	2		木耳	2								
								杏鮑菇	8											
1月13日 週二	燕麥飯	白米	90	味噌燒肉	豬肉	49	彩蔬魚輪	黑輪	15	大阪燒高麗	高麗菜	68	快炒時蔬	青江菜	100	清燉白玉湯	白蘿蔔	40		熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)
		燕麥	20		洋蔥	35		胡蘿蔔	5		木耳	3		胡蘿蔔	2		排骨	8		
								玉米粒	5		胡蘿蔔	5					(廢棄率50%)			
								西芹	5		魚板	2								
1月14日 週三	白飯	白米	110	香酥雞腿	雞腿	78	冬瓜扒蝦球	冬瓜	60	烏龍黑干	黑豆干	35	田園時蔬	福山萵苣	100	麻香鮮蔬湯	大白菜	30		熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)
					(廢棄率35%)			蝦球	2					胡蘿蔔	2		金針菇	10		
								胡蘿蔔	3								排骨	8		
								木耳	2								(廢棄率50%)			
1月15日 週四	糙米飯	白米	85	洋蔥豬柳	豬柳	40	玉米炒蛋	玉米	25	豚香海根	海帶根	50	營養時蔬	高麗菜	100	筍片雞湯	酸菜	5		熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)
		糙米	20		洋蔥	20		蛋	25		豬肉	5		胡蘿蔔	2		雞丁	15		
								洋蔥	5		胡蘿蔔	3					(廢棄率35%)			
								毛豆仁	5								筍片	25		
1月16日 週五	義大利麵	麵	140	蔥油雞排	雞排	85	戀戀草莓派	草莓派	30	結頭什錦煲	結頭菜	55	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	100	雪花菇菇湯	大白菜	30		熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)
		絞肉	10		(廢棄率35%)						香菇	3		胡蘿蔔	2		蛋	10		
		洋蔥	20								火鍋料	3					鴻喜菇	4		
		三色丁	5								胡蘿蔔	2					排骨	8		
		番茄	10														(廢棄率50%)			

初級加工品(非基改)

有機、產銷履歷等安全蔬菜

在地

所有豬肉均使用臺灣豬肉

日期	主食	主食用量明細 材料 數量	菜名	主菜用量明細 材料 數量	菜名	副菜(一)用量明細 材料 數量	菜名	副菜(二)用量明細 材料 數量	菜名	副菜(三)用量明細 材料 數量	菜名	湯類用量明細 材料 數量	營養分析	
1月19日 週一	燕麥飯	白米 80 燕麥 20	洋蔥炒蛋	蛋 40 洋蔥 5 木耳 4 毛豆仁 2	金菇豆包	豆包 35 金針菇 5 胡蘿蔔 3 木耳 2	芋香四喜	玉米粒 40 胡蘿蔔 5 芋頭 10 毛豆仁 5	翠綠時蔬	蚵仔白菜 100 胡蘿蔔 2	紅燒蘿蔔湯	白蘿蔔 40 胡蘿蔔 3 皮絲 3	熱量(大卡)	697.39
1月20日 週二	糙米飯	糙米 20 白米 85	安東燉雞	雞丁 80 (廢棄率35%) 馬鈴薯 20 洋蔥 10	焗烤綜合菇(青)	青花 40 洋蔥 5 番茄 5 香菇 5 杏鮑菇 5 胡蘿蔔 2 乳酪絲 2	部隊鍋	肉絲 5 大白菜 50 金針菇 5 玉米 10 黑輪 5	快炒時蔬	油菜 100 胡蘿蔔 2	韓式海帶湯	海芽 1 腐丁 20 洋蔥 8	熱量(大卡)	709.28
1月21日 週三	白飯	白米 110	卡啦雞排(無骨)	雞排 38	番茄炒蛋	紅番茄 20 蛋 25	豚香三絲	海帶絲 22 干絲 10 西芹 5 肉絲 5 白芝麻 0.1	田園時蔬	高麗菜 100 胡蘿蔔 2	蒲瓜排骨湯	蒲瓜 40 排骨 8 (廢棄率50%)	熱量(大卡)	698.31
1月22日 週四	胚芽飯	白米 77 胚芽米 20	泰式打拋豬	豬肉 40 洋蔥 20 番茄 15	青花翅小腿	青花 10 胡蘿蔔 5 翅小腿 25 (廢棄率35%)	肉燥茶碗蒸	蛋 20 洋蔥 5 絞肉 3	營養時蔬	青江菜 100 胡蘿蔔 2	燒仙草	綠豆 5 紅豆 5 粉圓 5	熱量(大卡)	692.47
1月23日 週五	肉絲蛋炒飯	白米 90 洋蔥 15 三色丁 5 豬肉 6 玉米粒 5 蛋 8 豆輪 3	檸檬雞翅	雞翅 85 (廢棄率35%)	自烤蛋塔	蛋塔 20	麻油高麗(蔬)	高麗菜 60 玉米 10 秀珍菇 4 油豆皮 5	有機皺葉白菜	有機皺葉白菜 100 胡蘿蔔 2	榨菜肉絲湯	榨菜 25 肉絲 3 木耳 3 胡蘿蔔 3	熱量(大卡)	701.92

初級加工品(非基改)

有機、產銷履歷等安全蔬菜

在地

所有豬肉均使用臺灣豬肉