



週次	星期一 12月1日	星期二 12月2日	星期三 12月3日	星期四 12月4日	星期五 12月5日
第一週	 多穀飯 玉米炒蛋 麻婆豆腐 南洋蔬食咖哩 翠綠時蔬 結頭鮮菇湯△	燕麥飯 奶油蒜香豬柳 肉燥干丁 培根高麗◆ 快炒時蔬 土瓶蒸	白飯 壽喜燒肉 塔香海結 菜脯蛋 田園時蔬 酸辣湯◆	大麥仁飯△ ◎京都排骨 茶碗蒸 台式白菜滷◆ 營養時蔬 大瓜排骨湯	蒜香海陸炒麵 蔥燒雞翅 生煎包 *開陽蒲瓜 有機青菜◆ 紅燒白玉湯
第二週	12月8日 五穀飯 大阪燒炒蛋◆ 蜜燒黑干 白醬綜合菇 翠綠時蔬 藥膳蒲瓜豆皮湯	12月9日 胚芽飯 麻油雞 焗烤玉米 大瓜燴魷魚◆ 快炒時蔬 鮮蔬蛋花湯	12月10日 白飯△ 冰糖燒肉 豚香海根 腰果青花 田園時蔬 洋芋濃湯	12月11日 糙米飯◆ ◎脆皮嫩魚 蒜香腐燒豬 洋蔥炒蛋 營養時蔬 肉骨茶湯△	12月12日 咖哩肉絲炒飯 巴西里烤雞腿 奶酥餐包 ★法式培根白菜 有機青菜◆ 玉米雞湯+豆漿
第三週	12月13日 星期六 校慶運動會	12月16日 糙米飯◆ 檸檬雞翅 清燉獅子頭 *蛋酥白菜△ 快炒時蔬 大瓜雞湯	12月17日 白飯 蘑菇豬柳 五更豆腐 蔥爆高麗 田園時蔬 紅豆紫米湯	12月18日 大麥仁飯△ 塔香肉片 冬瓜扒蝦球◆ 焗烤地瓜 營養時蔬 沙茶肉絲羹湯	12月19日 肉絲炒麵 ◎轟炸雞腿 醬燒包 豚香蒲瓜 有機青菜◆ *冬至鹹湯圓
第四週	12月22日 多穀飯 番茄炒蛋 蔥燒豆包 ★針相大白△ 翠綠時蔬 玉米濃湯	12月23日 五穀飯 日式咖哩燉雞 肉片青花◆ 柴香花枝丸 快炒時蔬 味噌豆腐湯	12月24日 白飯△ 塔香排骨 奶油醬燒玉米 沙茶豚香銀芽 田園時蔬 結頭排骨湯	12月25日 	12月26日 麻油雞絲飯 ◎香酥雞排 芝麻拌雙絲 自烤蛋塔 有機青菜◆ 香菇雞湯
第五週	12月29日 大麥仁飯 古都滷蛋 客家小炒◆ 蜜汁地瓜 翠綠時蔬 海芽蛋花湯△	12月30日 胚芽飯△ 香滷豬排 豆腐鍋 石鍋煲黃芽 快炒時蔬 韓式大醬湯	12月31日 白飯 ◎鹽酥雞 莎莎洋芋 大滷桶 有機青菜◆ 綠豆湯	1月1日 △標示為使用在地食材 ◆標示為使用有機食材 ◎標示為油炸	1月2日

※※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		
12月01日週一	多穀飯	白米	75	玉米炒蛋	蛋	55	麻婆豆腐	豆腐	70	南洋蔬食咖哩	馬鈴薯	50	翠綠時蔬	蚵仔白菜	100	結頭鮮菇湯△	結頭菜	40		熱量(大卡) 696.67 全穀雜糧類(份) 5.60 豆魚蛋肉類(份) 2.09 蔬菜(份) 1.78 油脂與堅果類(份) 2.30 水果(份) 0.00
		多穀米	20		玉米	25		胡蘿蔔	5		杏鮑菇	5		胡蘿蔔	2		金針菇	6		
					洋蔥	5					素小清丸	2					皮絲	2		
					毛豆仁	5					胡蘿蔔	10								
											洋蔥	5								
12月02日週二	燕麥飯	白米	90	奶油蒜香豬柳	豬肉	45	肉燥干丁	豬肉	2	培根高麗	高麗菜	60	快炒時蔬	油菜	100	土瓶蒸	雞丁	6		熱量(大卡) 704.65 全穀雜糧類(份) 5.50 豆魚蛋肉類(份) 2.07 蔬菜(份) 2.45 油脂與堅果類(份) 2.30 水果(份) 0.00
		燕麥	20		洋蔥	30		豆干	20		培根	5		胡蘿蔔	2		(廢棄率35%)			
					甜椒	2		碧瓜	2		木耳	3					冬瓜	30		
								香菇	3								香菇	3		
								胡蘿蔔	4											
								洋蔥	5											
								梅干菜	1											
12月03日週三	白飯	白米	110	壽喜燒肉	豬肉	30	塔香海結	海帶結	60	菜脯蛋	菜脯	5	田園時蔬	青江菜	100	酸辣湯◆	豆腐	20		熱量(大卡) 700.41 全穀雜糧類(份) 5.50 豆魚蛋肉類(份) 2.04 蔬菜(份) 2.19 油脂與堅果類(份) 2.40 水果(份) 0.00
					豆芽	20		毛豆仁	2		蛋	35		胡蘿蔔	2		大白菜	15		
					白芝麻	1		胡蘿蔔	4		胡蘿蔔	5					金針菇	3		
																	蛋	6		
																	木耳	2		
																	胡蘿蔔	3		
																	豬肉	5		
12月04日週四	大麥仁飯△	白米	90	◎京都排骨	豬肉	40	茶碗蒸	鮮捲	15	台式白菜滷◆	大白菜	60	營養時蔬	福山萵苣	100	大瓜排骨湯	大瓜	40		熱量(大卡) 714.37 全穀雜糧類(份) 5.56 豆魚蛋肉類(份) 2.10 蔬菜(份) 2.21 油脂與堅果類(份) 2.50 水果(份) 0.00
		大麥仁	20		排骨	20		玉米	5		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2		龍骨丁	5		
					(廢棄率35%)			西芹	3		木耳	2					(廢棄率50%)			
								胡蘿蔔	4		金針菇	5								
											豬肉	3								
12月05日週五	蒜香海陸炒麵	麵條	135	蔥燒雞翅	雞翅	100	生煎包	生煎包	30	*開陽蒲瓜	蒲瓜	40	有機青菜◆	青松菜	100	紅燒白玉湯	白蘿蔔	40		熱量(大卡) 695.52 全穀雜糧類(份) 5.50 豆魚蛋肉類(份) 2.05 蔬菜(份) 2.12 油脂與堅果類(份) 2.30 水果(份) 0.00
		三色丁	5		(廢棄率35%)						魚板絲	3		胡蘿蔔	2		龍骨丁	8		
		木耳	2								蝦皮	0.1					(廢棄率50%)			
		高麗菜	15								木耳	2					白精靈菇	3		
		洋蔥	8																	
		豬肉	6																	
		魷魚	2																	

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	
12月08日	週一	五穀飯	白米 82 五穀米 20	高麗菜 40 蛋 55 素火腿 2 木耳 3 大阪燒 炒蛋 ◆	蜜燒黑干	黑干 50	白醬綜合菇	馬鈴薯 40 洋蔥 5 香菇 5 杏鮑菇 3 胡蘿蔔 2	翠綠時蔬	油菜 100 胡蘿蔔 2	藥膳蒲瓜豆皮湯	蒲瓜 40 豆皮 2	熱量(大卡)	699.08
12月09日	週二	胚芽飯	白米 80 胚芽米 20	雞丁 100 (廢棄率35%) 白蘿蔔 20	焗烤玉米	香菇 3 毛豆 2 玉米 50 蠔味絲 2 乳酪絲 2	大瓜燴魷魚 ◆	大瓜 70 魷魚 5 胡蘿蔔 5 木耳 5	快炒時蔬	福山萵苣 100 胡蘿蔔 2	鮮蔬蛋花湯	大白菜 35 蛋 5 香菇 5 龍骨丁 5 (廢棄率50%)	熱量(大卡)	707.98
12月10日	週三	白飯△	白米 105	豬腳 10 (廢棄率35%) 豬肉 48 胡蘿蔔 5 結頭 20 冰糖燒肉	豚香海根	海根 50 胡蘿蔔 3 豬肉 5 毛豆仁 5	腰果青花	青花 50 木耳 3 胡蘿蔔 2 豬肉 5 白精靈 2 腰果 1	田園時蔬	青江菜 100 胡蘿蔔 2	洋芋濃湯	馬鈴薯 25 蛋 6 洋蔥 5 胡蘿蔔 5	熱量(大卡)	710.59
12月11日	週四	糙米飯 ◆	白米 90 糙米 20	魚 45 (廢棄率35%) ◎脆皮嫩魚	蒜香腐燒豬	油腐 35 胡蘿蔔 3 毛豆仁 2 豬肉 5	洋蔥炒蛋	洋蔥 40 蛋 15 木耳 5 胡蘿蔔 5	營養時蔬	高麗菜 100 胡蘿蔔 2	肉骨茶湯△	結頭 30 龍骨丁 5 (廢棄率50%) 金針菇 6 皮絲 2	熱量(大卡)	699.47
12月12日	週五	咖哩肉絲炒飯	白米 85 蛋 8 洋蔥 15 三色丁 5 玉米 10 豬肉 5 碎豆輪 1	巴西里烤雞腿	奶酥餐包	奶酥餐包 30	★法式培根白菜	大白菜 60 香菇 3 洋蔥 5 培根 2 胡蘿蔔 5	有機青菜 ◆	黑葉白 100 胡蘿蔔 2	玉米雞湯+豆漿	玉米 25 雞丁 8 (廢棄率35%)	熱量(大卡)	710.96

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		
12月 16日 週二	糙米飯◆	糙米	20	檸檬雞翅	雞翅	85	清燉獅子頭	獅子頭	15	*蛋酥白菜△	大白菜	60	快炒時蔬	油菜	100	大瓜雞湯	大瓜	30	熱量(大卡)	696.75
		白米	90		(廢棄率35%)			香菇	4		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	2		雞丁	8		
								毛豆仁	3		蛋	2					(廢棄率35%)			
								蠔味絲	2		金針菇	3								
											木耳	3								
12月 17日 週三	白飯	白米	100	磨菇豬柳	豬肉	50	五更豆腐	豆腐	30	蔥爆高麗	高麗菜	50	田園時蔬	福山萵苣	100	紅豆紫米湯	紅豆	10	熱量(大卡)	710.20
					洋蔥	30		香菇	2		海帶芽	1		胡蘿蔔	2		紫米	5		
					杏鮑菇	5		酸菜	3		魚板絲	2								
								豬肉	3		胡蘿蔔	3								
											豬肉	5								
											洋蔥	4								
12月 18日 週四	大麥仁飯△	白米	80	塔香肉片	肉片	65	冬瓜扒蝦球◆	冬瓜	60	焗烤地瓜	地瓜	40	營養時蔬	蚵仔白菜	100	沙茶肉絲羹湯	香菇	3	熱量(大卡)	728.26
		大麥仁	20		洋蔥	20		蝦球	2		乳酪絲	2		胡蘿蔔	2		豬肉	4		
								木耳	5								胡蘿蔔	5		
								胡蘿蔔	4								蛋	4		
																	高麗菜	30		
12月 19日 週五	肉絲炒麵	麵條	135	◎轟炸雞腿	雞腿	100	醬燒包	醬燒包	30	豚香蒲瓜	蒲瓜	60	有機青菜◆	小松菜	100	*冬至鹹湯圓	大白菜	20	熱量(大卡)	714.68
		三色丁	5		(廢棄率35%)						蠔味絲	2		胡蘿蔔	2		湯圓	5		
		木耳	2								白精靈菇	5					豬肉	3		
		高麗菜	15								豬肉	2					香菇	3		
		洋蔥	8														胡蘿蔔	5		
		豬肉	8																	
		胡蘿蔔	4																	

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					
12月22日 週一	多穀飯	白米	85	番茄炒蛋	番茄	30	蔥燒豆包	豆包	35	★針相大白△	大白菜	55	翠綠時蔬	油菜	100	玉米濃湯	玉米粒	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)	695.51 5.54 2.01 2.14 2.30 0.00			
		多穀米	20		蛋	40		洋蔥	5		木耳	2		胡蘿蔔	2		蛋	3					
											胡蘿蔔	5					胡蘿蔔	5					
											金針菇	5					洋蔥	5					
											素蠔味絲	2											
12月23日 週二	五穀飯	白米	90	日式咖哩燉雞	雞丁	75	肉片青花◆	青花	60	柴香花枝丸	花枝丸	15	快炒時蔬	蚵仔白菜	100	味噌豆腐湯	豆腐	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)	706.51 5.72 2.00 1.91 2.40 0.00			
		五穀米	20		(廢棄率35%)	胡蘿蔔		5	柴魚		0.1	胡蘿蔔		2	洋蔥		6						
					馬鈴薯	20											海帶芽	1					
					洋蔥	10		白精靈菇	5														
								木耳	2														
								豬肉	6														
12月24日 週三	白飯△	白米	100	塔香排骨	豬肉	45	奶油醬燒玉米	玉米	35	沙茶豚香銀芽	豆芽	50	田園時蔬	福山萵苣	100	結頭排骨湯	結頭	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)	697.78 5.52 2.01 2.09 2.40 0.00			
					排骨	20		三色丁	12		豬肉	8		胡蘿蔔	2		龍骨丁	5					
					(廢棄率50%)	豬肉		5	胡蘿蔔		5				(廢棄率50%)								
					杏鮑菇	10		芋頭	6														
12月25日 週四																							
12月26日 週五	麻油雞絲飯	白米	90	◎香酥雞排	雞排	50	芝麻拌雙絲	干絲	20	自烤蛋塔	蛋塔	30	有機青菜◆	翠白菜	100	香菇雞湯	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)	706.31 5.50 2.12 1.98 2.50 0.00			
		高麗菜	20					海帶絲	24					胡蘿蔔	2		雞丁	5					
		香菇	5					西芹	3								(廢棄率35%)						
		雞肉	6					豬肉	5								香菇	3					
								白芝麻	0.1								蔴瓜	1					

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		
12月29日週一	大麥仁飯	白米	80	古都滷蛋	洋蔥	4	客家小炒◆	豆干片	60	蜜汁地瓜	地瓜	40	翠綠時蔬	油菜	120	海芽蛋花湯△	海帶芽	1	熱量(大卡)	692.35
		大麥仁	20		蛋	55		胡蘿蔔	5					胡蘿蔔	2		蛋	8		
								西芹	5								金針菇	10		
								木耳	4											
12月30日週二	胚芽飯△	胚芽米	20	香滷豬排	豬排	65	豆腐鍋	豆腐	25	石鍋煲黃芽	黃豆芽	55	快炒時蔬	蚵仔白菜	100	韓式大醬湯	馬鈴薯	40	熱量(大卡)	707.69
		白米	80		(廢棄率20%)			豬肉	5		海帶芽	2		胡蘿蔔	2		洋蔥	5		
								金針菇	8		胡蘿蔔	3					鴻喜菇	3		
								玉米	15		豬肉	6								
								年糕	2		白芝麻	0.1								
12月31日週三	白飯	白米	95	◎鹽酥雞	雞丁	100	莎莎洋芋	馬鈴薯	50	大滷桶	白蘿蔔	50	有機青菜◆	青松菜	100	綠豆湯	綠豆	10	熱量(大卡)	700.87
					(廢棄率35%)			番茄	10		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2					
								洋蔥	10		火鍋料	5								
								絞肉	8		米血	2								

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