

編號	日期	星期	主食一	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐一	全穀根莖份量	油脂與堅果種子份量	蔬菜份量	乳品份量	水果份量	豆魚肉蛋份量	熱量
1	12/1	五	白飯 (白米)	綜合鹹酥雞 (雞肉,薯條,杏鮑菇)	客家小炒 (肉絲,乾魷魚,豆干)	薑絲小白菜 (小白菜,薑絲)	玉米濃湯 (玉米,蛋,洋蔥)	水果	5	3	2	0	1	2.5	740
2	12/4	一	芝麻飯 (黑芝麻,米)	麻婆豆腐 (嫩豆腐,豆瓣醬)	玉米炒蛋 (玉米,蛋,蔥)	有機蔬菜 (有機蔬菜,蒜)	魚皮湯 (魚皮,芹菜,蒜酥)	水果	5	3	2	0	1	3	800
3	12/5	二	五穀飯 (白米,五穀米)	嫩雞親子丼 (雞肉,筍片,蛋)	扁魚白菜 (扁魚,大白菜)	蒜香高麗 (高麗菜,蒜)	榨菜粉絲湯 (榨菜,粉絲,絞肉)		5	3	2	0	1	2	780
4	12/6	三	刈包 (刈包)	香菇肉羹麵 (麵,桶筒,白蘿蔔,魚羹,香菇絲,扁魚)		酸菜豆干 (酸菜,豆干)	花生糖粉 (花生粉,糖粉)	優酪乳	5.2	3	2	1	0	2.5	850
5	12/7	四	地瓜飯 (白米,地瓜)	香酥雞丁 (雞肉)	咖哩鮮蔬 (馬鈴薯,香菇,胡蘿蔔)	有機蔬菜 (有機蔬菜,蒜)	決明子麥茶 (決明子麥茶,珍珠)		5.0	3	2	0	0	2.5	700
6	12/8	五	玉米飯 (白米,玉米)	蒜泥白肉 (豬肉,蒜泥,醬油膏)	胡蘿蔔炒蛋 (胡蘿蔔,蛋,蔥)	菇菇花椰 (美白菇,綠花菜)	大頭菜龍骨湯 (大頭菜,龍骨,芹菜)	水果	5	3	2	0.0	0	3	760
7	12/11	一	白飯 (白米)	椒鹽鮮魚 (魚,椒鹽)	什錦滷味 (蘿蔔,油豆腐,黑輪)	有機蔬菜 (有機蔬菜,蒜)	黃瓜蛋花湯 (大黃瓜,蛋)	水果	5	3	2	0	1	3	760
8	12/12	二	芝麻飯 (黑芝麻,米)	薑汁燒肉 (豬肉,薑,洋蔥)	南瓜炒毛豆 (南瓜,毛豆)	香芹黃豆芽 (黃豆芽,芹菜)	味噌海芽湯 (味噌,海帶芽,豆腐)		5	3	1.5	0	1	3	735
9	12/13	三	麵包 (麵包)	高麗菜鹹粥 (白米,南瓜,高麗菜,香菇,蝦米,絞肉)		香菇麵筋 (香菇,麵筋,海帶結)	菜卜蛋 (菜卜,蛋)	鮮乳	5	3	1.5	1	0	2.8	850
10	12/14	四	白飯 (白米)	瓜子肉燥 (豬肉,香菇,花瓜)	水蓮銀芽 (水蓮,豆芽菜,蒜)	有機蔬菜 (有機蔬菜,蒜)	綠豆粉角湯 (綠豆,粉角)		5	3	2	0.0	0	2.8	740
11	12/15	五	燕麥飯 (燕麥,白米)	馬鈴薯燒雞 (雞肉,馬鈴薯)	油燙白花菜 (胡蘿蔔,白花菜)	木需黃瓜 (大黃瓜,木耳)	關東煮 (黑輪,米血,白蘿蔔)	水果	5	3	2	0.0	0	2.5	710
12	12/18	一	芝麻飯 (黑芝麻,米)	日式大根旗魚煮 (旗魚,白蘿蔔,香菇,味噌)	玉米三色 (玉米,胡蘿蔔,毛豆仁)	有機蔬菜 (有機蔬菜,蒜)	番茄腐皮湯 (大番茄,腐皮)	水果	5	3	1.8	0	1	2.5	780
13	12/19	二	燕麥飯 (黑芝麻,米)	鼓汁排骨 (豆豉,排骨)	絲絲入扣 (筍絲,酸菜,豆芽菜)	螞蟻上樹 (高麗菜,冬粉,沙茶醬)	當歸山藥湯 (當歸,山藥,菇,枸杞)	產銷履歷豆漿	5	3	2	0.0	0	2.8	745
14	12/20	三	油飯 (糯米,香菇,鮑魚菇,薑,麻油)		醋拌黃瓜 (小黃瓜,胡蘿蔔)	魚酥 (魚酥)	紫菜蛋花湯 (紫菜,蛋,蔥)	鮮乳	5	3	1.5	0	0	3	760
15	12/21	四	白飯 (白米)	豆乳雞 (豆乳,雞肉)	節瓜炒黑輪 (節瓜,黑輪)	有機蔬菜 (有機蔬菜,蒜)	冬至湯圓 (紅豆,湯圓)		5	3	2	0	0	3	700
17	12/22	五	五穀飯 (白米,五穀米)	叉燒什錦 (小排,米血,叉燒醬)	泡芙白菜 (麵筋泡,大白菜)	蒜香菠菜 (菠菜,蒜)	南瓜濃湯 (南瓜,吻魚)	水果	5	3	2	0	1	3	760
18	12/25	一	地瓜飯 (地瓜,米)	菜心蒸肉 (菜心,絞肉,胡蘿蔔)	大頭菜炒蛋 (大頭菜,蛋)	有機蔬菜 (有機蔬菜,蒜)	榨菜粉絲湯 (榨菜,絞肉,冬粉)	水果	5	3	2	0	1	3	760
19	12/26	二	白飯 (白米)	咖哩雞 (雞肉,咖哩,馬鈴薯)	油燙綠花菜 (綠花菜,胡蘿蔔)	五彩鮑瓜 (鮑瓜,胡蘿蔔)	冬瓜魚丸湯 (冬瓜,魚丸,芹菜)		5	3	2	0	0	3	700
20	12/27	三	馬拉糕 (馬拉糕)	米苔目湯 (蝦米,香菇,米苔目,豆芽菜,韭菜,絞肉)		黑糖滷味 (豆干,海帶,白蘿蔔)		優酪乳	5	3	2	1	0	2.8	860
21	12/28	四	薏仁飯 (白米,薏仁)	鹽酥鮮魚 (魚,蝦餅,蒜片)	辣炒年糕 (年糕,韓式泡菜)	有機蔬菜 (有機蔬菜,蒜)	黑白雙雄 (仙草凍,杏仁凍)		5.0	3	2	0	0	3	700
22	12/29	五	芝麻飯 (黑芝麻,米)	和風燒肉 (豬肉,白蘿蔔,味噌)	碎卜四季 (碎卜,四季豆)	蒜香高麗菜 (高麗菜,蒜)	人參糯米雞湯 (雞肉,人參,糯米)	水果	5	3	2	0	1	3	800

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、菜價上揚）變動食譜 2. 水果係暫定 3. 每周擇一日，供應環保蔬食餐4. 配合政府食安政策本校午餐食材採購可生產溯源之產品(三章一Q), 詳細資訊請至午餐食材登錄平台查詢. 5. 「本校(園)一律使用國產豬肉食材」