

日期	主食	主菜	副菜			青蔬	湯	其他	全蛋 雞蛋(個)	鮮肉 (克)	魚肉 (克)	豆類 (克)	水果 (克)
12/1	麥片飯	洋蔥豬柳	★瓜仔肉	★玉米毛豆	椰漿芋頭	唐蔬	羅宋湯		###	###	###	###	###
	麥片, 白米	洋蔥, 豬柳/炒	碎瓜, 干丁, 豬肉/境	玉米粒, 紅蘿蔔, 毛豆/炒	芋頭/煮		番茄, 時蔬						
12/2	五穀飯	三杯雞	★紅娘炒蛋	鮮香扁蒲	脆炒黃芽	有機蔬	冬瓜排骨湯		###	###	###	###	###
	五穀米, 白米	雞丁/境	紅蘿蔔, 雞蛋/炒	扁蒲, 木耳/炒	黃豆芽, 紅蘿蔔/炒		冬瓜, 排骨						
12/3	和風烏龍麵	醬油翅小腰	培根高麗	★醬燒黑干	海帶串	季節時蔬	冬瓜白木耳		###	###	###	###	###
	烏龍麵, 時蔬	翅小腰/油	培根, 高麗菜/炒	黑豆干, 杏鮑菇/境	海帶串/油		冬瓜磚, 白木耳						
12/4	香Q白飯	★豆醬燒魚	蘿蔔海結	★麻油凍豆腐	匈牙利燉時蔬	有機蔬	結頭菜雞湯		###	###	###	###	###
	白米	水鯊魚丁/境	白蘿蔔, 海帶結/境	杏鮑菇, 凍豆腐/境	馬鈴薯, 番茄/煮		結頭菜, 雞肉						
12/5	糙米飯	番茄燉雞	家鄉蘿蔔糕	西芹鮮菇	拌白干絲	有機蔬	★紫菜蛋花湯		###	###	###	###	###
	糙米, 白米	番茄, 馬鈴薯, 雞肉/境	蘿蔔糕, 香菇/炒	西芹, 菇/炒	干絲, 紅蘿蔔		紫菜, 雞蛋						
12/8	國家考試場地不供餐												
12/9	薏仁飯	古早味燉肉	★番茄炒蛋	鮮彩花椰	三杯素雞	有機蔬	★南瓜濃湯		###	###	###	###	###
	薏仁, 白米	筍干, 豬肉/境	番茄, 雞蛋, 豆腐/炒	花椰菜, 紅蘿蔔/炒	素雞/境		南瓜, 玉米粒						
12/10	香鬆飯	鹹酥雞	木耳油豆腐	蒙古烤肉	土豆雙絲	唐蔬	地瓜芋圓		###	###	###	###	###
	白米, 香鬆	雞丁/炸	木耳, 油豆腐/境	黃豆芽, 豬肉, 紅蘿蔔/炒	馬鈴薯, 紅蘿蔔/炒		地瓜, 芋圓						
12/11	香Q白飯	鐵路豬排	咖哩洋芋	瓜瓜肉茸	塔香海茸	有機蔬	★味噌豆腐湯		###	###	###	###	###
	白米	里肌肉排/境	馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮	時瓜, 豬肉/炒	九層塔, 海茸/炒		豆腐						
12/12	胚芽飯	★醬燒虱目魚	酥炸雞塊	★白菜滷	茄子煲	有機蔬	酸菜肉片湯		###	###	###	###	###
	胚芽米, 白米	虱目魚/境(平, 雙)	雞塊*2/炸	豆皮, 白菜, 紅蘿蔔/滷	茄子/炒		酸菜, 肉片						
12/15	南瓜飯	瓜仔雞	★洋蔥炒蛋	★家常豆腐	★糖醋豆包	唐蔬	薑絲海芽湯		###	###	###	###	###
	南瓜, 白米	雞丁, 花瓜/炒	洋蔥, 雞蛋/炒	豆腐, 紅蘿蔔/炒	豆包/境		海芽						
12/16	五穀飯	馬鈴薯燉肉	★和風關東煮	泡菜部隊鍋	綜合菇菇	有機蔬	金針排骨湯		###	###	###	###	###
	五穀米, 白米	馬鈴薯, 豬肉/煮	玉米, 白蘿蔔/煮	泡菜, 高麗菜, 寬粉/煮	鮮菇/炒		金針花, 排骨						
12/17	主廚炒米粉	碳烤雞排	金菇高麗	★大阪花枝燒	★醬燒麵腸	季節時蔬	燒仙草	豆奶	###	###	###	###	###
	米粉, 豬肉	雞排/境	金針菇, 高麗菜/炒	花枝丸/境	麵腸/境		仙草, 薏仁, 珍珠						
12/18	香Q白飯	番茄魚丁	脆炒筍片	★紅燒豆腐	芋頭煲	有機蔬	時瓜燉湯		###	###	###	###	###
	白米	番茄, 鰵魚丁/境	筍片, 紅蘿蔔/炒	豆腐, 紅蘿蔔/境	芋頭/境		時瓜, 排骨						
12/19	高鈣飯	醬油翅小腰	★泰式打拋豬	鮮菇冬瓜	★玉米三色	有機蔬	肉骨茶湯		###	###	###	###	###
	黑芝麻, 白米	翅小腰/油	豬肉, 干丁, 九層塔/炒	菇, 冬瓜/炒	玉米粒, 紅蘿蔔, 毛豆/炒		杏鮑菇, 白蘿蔔						
12/22	紅藜麥飯	壽喜燒肉	★客家小炒	★玉米炒蛋	★醬滷素肚	唐蔬	古早味麵線糊		###	###	###	###	###
	紅藜麥, 白米	白蘿蔔, 豬肉/境	豬肉, 干片, 芹菜/炒	玉米粒, 雞蛋/炒	素肚/滷		紅麵線, 豬肉						
12/23	造型海苔飯	咖哩雞	★豆瓣黑輪	脆炒小瓜	毛豆金瓜	有機蔬	冬菜湯		###	###	###	###	###
	白米, 海苔粉	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞肉/煮	白蘿蔔, 黑輪/境	小黃瓜, 紅蘿蔔/炒	南瓜, 毛豆/煮		冬菜, 排骨						
12/24	義大利麵	黃金香酥雞	★麻婆豆腐	雙色花椰	薑絲冬瓜	季節時蔬	芋香西米露		###	###	###	###	###
	麵條, 豬肉	雞丁/炸	豆腐, 絞肉/境	青花菜, 白花椰/炒	冬瓜, 薑/炒		芋頭, 西谷米						
12/25	行憲紀念日放假												
12/26	紫米飯	里肌肉排	★金茸三絲	★冰糖滷油腐	豆豉苦瓜	有機蔬	新竹米粉湯		###	###	###	###	###
	紫米, 白米	里肌肉排/境	干絲, 金針菇, 紅蘿蔔/炒	油豆腐, 木耳/滷	苦瓜/炒		米粉, 芋頭						
12/29	麥片飯	普羅旺斯燉肉	★香菇干丁	★時瓜魚丸	鮮炒桂筍	唐蔬	馬鈴薯濃湯		###	###	###	###	###
	麥片, 白米	豬肉, 紅蘿蔔/煮	香菇, 干丁, 絞肉/煮	時瓜, 魚丸/煮	桂竹筍/炒		馬鈴薯, 紅蘿蔔						
12/30	小米飯	麻油雞	沙茶粉絲煲	鐵板豆芽	鳳梨黑木耳	有機蔬	四神湯		###	###	###	###	###
	小米, 白米	杏鮑菇, 雞丁/境	絞肉, 時蔬, 冬粉/炒	豆芽菜, 紅蘿蔔/炒	鳳梨, 木耳/炒		薏仁, 排骨						
12/31	主廚炒飯	滷雞翅	佛跳牆	★滷味拼盤	椒鹽時蔬	季節時蔬	綠豆QQ		###	###	###	###	###
	白米, 豬肉	雞翅/滷	白菜, 木耳, 紅蘿蔔/境	四分干, 海結/滷	地瓜, 芋頭/炸		綠豆, QQ						
※全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ※本廠一律使用生產週期內品及CAS國產肉品, 產地: 臺灣 ※主菜、副菜及青蔬全面使用三章10食材, 產地: 臺灣 ※本菜單中含有食品過敏原, 如: 甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀類、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品, 有時特殊體質者請特別注意使用之食材。 ※菜名已標示★含有過敏原, 對其過敏體質者請詳閱菜單													