

112年01月餐點表

		1/2星期二		1/3星期三		1/4星期四		1/5星期五	
早點		餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
		原味饅頭+牛奶	原味饅頭 牛奶	南瓜雞肉粥	白米 雞絞肉 南瓜 生香菇	草莓吐司+洛神花茶	草莓吐司 洛神花茶	慶生蛋糕	慶生蛋糕
午餐		薏仁飯	薏仁 白米	古早味米粉	細乾米粉 乾香菇	糙米飯	糙米 白米	芝麻飯	芝麻 白米
		茄汁豆包	濕豆包 洋蔥 蕃茄 蕃茄醬		紅蘿蔔 高麗菜 肉絲 芹菜末	蔥汁雞	雞胸肉丁 嫩薑絲 青蔥	日式壽喜燒	豬肉片 洋蔥 洋芋 紅蘿蔔
		椒香炒蛋	甜椒 雞蛋	酸辣湯	豆腐 黑木耳	肉絲銀芽	肉絲 銀芽	咖哩洋芋	咖哩 板豆腐
		什錦鮮菇湯	鮮香菇 鮑魚菇 金針菇		紅蘿蔔 金茸菇 蛋	羅宋湯	紅蘿蔔 洋蔥 馬鈴薯 蕃茄	味噌湯	細味噌 青蔥 時蔬 當季水果
		時蔬 當季水果	時蔬 當季水果	時蔬 當季水果	時蔬 當季水果	時蔬 當季水果	時蔬 當季水果	時蔬 當季水果	時蔬 當季水果
午點		雞絲麵	雞絲麵 木耳 芹菜 紅蘿蔔絲	雙豆甜湯	紅豆 綠豆	台式炒粿條	板條 豆芽菜 洋蔥 蔥 肉絲	什錦滷味	烏蛋 素雞 杏鮑菇 大竹輪

112年01月餐點表

	1/8星期一		1/9星期二		1/10星期三		1/11星期四		1/12星期五	
	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
早點	日式烏龍麵	烏龍麵	黑糖饅頭+牛奶	起司饅頭	芋香鹹粥	白米	戚風蛋糕+麥茶	戚風蛋糕	雞肉河粉	板條
		豬肉絲		牛奶		芋頭		麥茶		雞絲
		魚板				乾香菇				乾香菇絲
		高麗菜				絞肉				蔥
		洋蔥								豆芽菜
		紅蘿蔔								
午餐	地瓜飯	地瓜	五穀飯	五穀米	沙茶豬肉炒飯	白米	燕麥飯	燕麥	紫米飯	紫米
		白米		白米		豬肉絲		白米		白米
	照燒雞	雞腿丁	酸菜炒麵腸	麵腸		青椒	蠔油雞腿	雞肉	魚香肉絲	豬肉絲
		生香菇		酸菜		洋蔥		蔥		去皮荸薺
		洋蔥		薑		紅蘿蔔		薑		濕木耳
	豆包炒杏菇	杏鮑菇	燜南瓜	南瓜	海芽小魚湯	海帶芽		蒜頭		蔥
		炸豆包		薑		吻仔魚		素雞腿		蒜仁
	肉絲冬粉湯	肉絲	白菜蛋花湯	土白菜		蔥	番茄燴豆腐	番茄		嫩薑
		冬粉		洗選蛋	時蔬	時蔬		豆腐		不辣豆瓣醬
		芹菜		雞骨架	當季水果	當季水果	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔	芹香貢丸	西芹菜
	時蔬	時蔬		蔥				香菜		貢丸
	當季水果	當季水果	時蔬	時蔬				大骨	刈菜雞湯	刈菜
			當季水果	當季水果			時蔬	時蔬		雞腿丁
							當季水果	當季水果		薑
									有機蔬菜	有機高麗菜
									當季水果	當季水果
午點	關東煮	白蘿蔔	貝殼濃湯麵	貝殼麵	古早味米苔目	米苔目	肉羹麵線	紅麵線	白木耳芋頭湯	白木耳
		竹輪		三色豆		肉絲		肉羹		芋頭
		甜不辣		洋蔥		紅蘿蔔絲		紅蘿蔔絲		
		紅蘿蔔		馬鈴薯		洋蔥		木耳絲		
				北海道白醬		乾香菇		香菜		

112年01月餐點表

	1/15星期一		1/16星期二		1/17星期三		1/18星期四		1/19星期五	
	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
早點	木須肉絲麵	小烏龍麵	紅豆泥包+低糖豆漿	紅豆泥包	台式鹹粥	白米	乳酪吐司+牛奶	乳酪吐司	肉燥米粉湯	米粉
		肉絲		低糖豆漿		肉絲		牛奶		瘦絞肉
		紅蘿蔔				香菇				芹菜
		洋蔥				胡瓜				乾香菇
		木耳絲				芹菜				
午餐	芋香飯	芋頭	薏仁飯	薏仁	義大利肉醬螺旋麵	螺旋麵	糙米飯	糙米	芝麻飯	芝麻
		白米		白米		絞肉		白米		白米
	雙色豬柳	梅花豬柳	洋蔥炒蛋	洋蔥		洋蔥	麵輪燒雞	雞丁	肉末豆腐	豆腐
		紅甜椒絲		蛋		紅蘿蔔		麵輪		絞肉
		黃甜椒絲	紅燒冬瓜	冬瓜		番茄醬		西芹		豆鼓
		洋蔥		薑	玉米濃湯	玉米粒		紅蘿蔔		蔥
	糖醋甜不辣	甜不辣	三色豆腐湯	三色豆		玉米醬	薑絲海帶根	海帶根	火腿炒蛋	火腿
	紫菜蛋花湯	蛋		豆腐		紅蘿蔔		薑絲		蛋
		蔥		芹菜		蛋	榨菜肉絲湯	榨菜	番茄蔬菜湯	番茄
		紫菜	時蔬	時蔬		素火腿		肉絲		金針菇
	時蔬	時蔬	當季水果	當季水果		洋蔥	時蔬	時蔬		小白菜
	當季水果	當季水果			高麗菜	高麗菜	當季水果	當季水果	時蔬	時蔬
					當季水果	當季水果			當季水果	當季水果
午點	地瓜湯	地瓜	羅漢齋麵疙瘩	水餃皮	酸辣湯餃	水餃	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕	燒仙草	燒仙草原汁
		薑		紅蘿蔔		豆腐		豬肉絲		燒仙草粉
				大白菜		黑木耳		乾香菇絲		紅豆
				生香菇		紅蘿蔔		高麗菜絲		芋圓
				濕豆皮		金茸菇		素蘿蔔糕		地瓜圓
						蛋				

★本份餐點如對芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品過敏者，請聯繫班級老師。