

114年1月餐點表

114年1月餐點表									
					1/2星期四		1/3星期五		
早點					餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	
					台式炒板條	板條	慶生蛋糕	慶生蛋糕	
						豆芽菜			
						洋蔥			
						蔥			
						肉絲			
午餐					糙米飯	糙米	芝麻飯	芝麻	
						白米		白米	
					蔥汁雞	雞胸肉丁	日式壽喜燒	豬肉片	
						嫩薑絲		洋蔥	
						青蔥	蘿蔔乾炒豆干	蘿蔔乾	
					肉絲銀芽	肉絲		豆干丁	
						銀芽	味噌湯	板豆腐	
					羅宋湯	紅蘿蔔		細味噌	
						洋蔥		青蔥	
						馬鈴薯	時蔬	時蔬	
						蕃茄	當季水果	當季水果	
						高麗菜			
					時蔬	時蔬			
					當季水果	當季水果			
午點					雙豆甜湯	紅豆	魚丸甜不辣湯	甜不辣	
						綠豆		魚丸	

114年1月餐點表

	1/6星期一		1/7星期二		1/8星期三		1/9星期四		1/10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	黑糖饅頭	芋香鹹粥	白米	雞肉河粉	版條	戚風蛋糕	戚風蛋糕
		豬肉絲	牛奶	牛奶		芋頭		雞絲	桂圓紅棗茶	桂圓
		魚板						乾香菇絲		紅棗
		高麗菜						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	桂圓糯米粥	白糯米	貝殼濃湯麵	貝殼麵	古早味米苔目	米苔目	白木耳芋頭湯	白木耳	肉羹麵線	紅麵線
		黑糯米		三色豆		肉絲		芋頭		肉羹
		米		洋蔥		紅蘿蔔絲				紅蘿蔔絲
		紅棗		馬鈴薯		洋蔥				木耳絲
		桂圓		北海道白醬		乾香菇				香菜

114年1月餐點表

	1/13星期一		1/14星期二		1/15星期三		1/16星期四		1/17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	芋頭饅頭	芋頭饅頭	台式鹹粥	白米	乳酪吐司	乳酪吐司	肉燥米粉湯	米粉
		肉絲	麥茶	麥茶		肉絲	牛奶	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	豆腐羹	板豆腐		玉米醬	薑絲海帶根	海帶根	火腿炒蛋	火腿
	紫菜蛋花湯	蛋		絞雞胸肉		紅蘿蔔		薑絲		蛋
		蔥		芹菜末		蛋	榨菜肉絲湯	榨菜	香菇雞湯	雞丁
		紫菜		紅蘿蔔		素火腿		肉絲		乾香菇絲
	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬		洋蔥	時蔬	時蔬		薑絲
	當季水果	當季水果	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	鹹湯圓	紅白小湯圓	羅漢齋麵疙瘩	麵疙瘩	酸辣湯餃	水餃	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕	地瓜湯	地瓜
		肉絲		紅蘿蔔		豆腐		豬肉絲		薑
		小白菜		大白菜		黑木耳		乾香菇絲		
		芹菜		生香菇		紅蘿蔔		高麗菜絲		
		乾香菇絲		濕豆皮		金茸菇		素蘿蔔糕		
						蛋				

114年1月餐點表

1/20 星期一									
餐點名稱	食材內容								
早點	貢丸湯麵	貢丸 麵 小白菜							
午餐	地瓜飯	地瓜 白米							
	三杯雞	雞丁 蒜仁 薑 九層塔 杏鮑菇							
	黃瓜炒肉絲	黃瓜 肉絲							
	玉米蛋花湯	玉米粒 雞蛋 蔥花							
	時蔬	時蔬							
	當季水果	當季水果							
午點	枸杞南瓜小米粥	小米 南瓜 枸杞 白米							

★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。