



全盛美食109年12月菜單大崗國中

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、侯欣怡、陳雅婷、張韻瑩、周詩祐、陳坤志
★為提供各位師長及同學更好的餐點品質，本公司使用非基因改造黃豆及玉米製品進行烹調，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全數額	豆類額	油脂額	蔬菜額	熱量
1	二	白飯 白米	糖醋鮮魚排 魚排、洋蔥、鳳梨、煮(X1)	蒜苗回鍋肉 豬肉、豆干、蒜苗、炒 7:2:1	沙茶白菜 大白菜、木耳、紅蘿蔔、煮 8:1:1	有機 海芽蛋花湯	6	2	2	2	8
2	三	紅蔥雞肉蓋飯 雞肉絲、白米、紅蔥頭	羅勒塔香豬排 豬排、九層塔、滷(X1)	Q皮清蒸肉圓 肉圓、蒸(X2)	脆炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔、毛豆仁、炒 8:1:1	履歷 甘藍排骨湯	6	2	2	2	8
3	四	白飯 白米	焦糖雞腿排 雞排、烤(X1)	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、煮 7:2:1	塔香海根 海帶根、九層塔、煮 9:1	有機 冬瓜雞湯	6	2	2	2	8
4	五	胚芽飯 白米、胚芽米	蒜味雞 雞肉、鮑菇、蒜、煮 7:2:1	油豆腐燒肉 豬肉、油豆腐、紅蘿蔔、燒 2:7:1	雙色花椰 青花、白花、木耳、炒 4:4:2	有機 珍珠紅茶拿鐵	6	2	2	2	8
7	一	麥片飯 白米、麥片	紅燒魚 魚肉、洋蔥、紅蘿蔔、燒 8:1:1	古早味滷肉 豬肉、白蘿蔔、滷 8:2	大瓜炒肉 豬肉、黃瓜、鮮菇、炒 1:7:2	履歷 竹筍雞湯	6	2	2	2	8
8	二	白飯 白米	迷迭香料肋排 豬肋排、迷迭香料、滷(X1)	南洋打拋肉醬 豬肉、豆干、蕃茄、洋蔥、煮 5:3:1:1	鐵板如意 豆芽、韭菜、木耳、炒 8:1:1	有機 玉米排骨湯	6	2	2	2	8
9	三	泡菜豬肉烏龍 豬肉、泡菜、烏龍麵	金黃豪大雞排 雞排、炸(X1)	叉燒芝麻包 叉燒包、芝麻包、蒸(X1)	繽紛洋芋 洋芋、彩椒、木耳、炒 8:1:1	履歷 味噌豆腐湯	6	2	2	2	8
10	四	白飯 白米	紅麴叉燒肉 叉燒肉、烤(X3)	蜜花瓜燒雞 雞肉、花瓜、紅蘿蔔、燒 7:2:1	豆酥甘藍菜 高麗菜、豆酥、木耳、炒 8:1:1	有機 青木瓜排骨湯	6	2	2	2	8
11	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	花生燉豬肉 豬肉、時蔬、花生、煮 6:3:1	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯、炒 6:4	薑燒鮮瓜 時瓜、鮮菇、薑、燒 7:2:1	有機 白玉雞湯	蔬食日 6	2	2	2	8
14	一	白飯 白米	無骨菲力雞排 菲力雞排、燒(X1)	咖哩燉豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、燉 3:6:1	百匯鮮瓜 時瓜、蒟蒻、木耳、煮 7:2:1	履歷 綜合芋圓燒仙草	6	2	2	2	8
15	二	地瓜飯 白米、地瓜	素蠔醬豬柳 豬柳、洋蔥、素蠔油、煮 8:2	蜜橙醬翅小腿 翅小腿、橙汁、滷(X2)	香菇白花椰 白花椰、香菇、木耳、炒 6:3:1	有機 酸辣湯	6	2	2	2	8
16	三	焗烤海鮮義麵 海鮮、洋蔥、義大利麵	脆皮大雞腿 雞腿、滷(X1)	海苔章魚丸子 章魚丸子、海苔、滷(X2)	田園玉米 玉米、馬鈴薯、青豆仁、紅蘿蔔、炒 5:3:1:1	履歷 金針肉絲湯	6	2	2	2	8
17	四	白飯 白米	冬瓜燒豚肉 豬肉、冬瓜、燒 7:3	脆皮雞柳條 雞柳、炸(X2)	紅蔘炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、青豆仁、炒 6:2:2	有機 羅宋雞茸湯	6	2	2	2	8
18	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	薑汁鮮魚 魚肉、豆腐、薑、燒 7:2:1	肉燥小巧蛋 鵝蛋、絞肉、豆乾、煮 2:5:3	芋香大白菜 大白菜、芋頭、紅蘿蔔、煮 8:1:1	有機 針菇黃瓜湯	6	2	2	2	8
21	一	燕麥飯 白米、燕麥	蒲燒鮑菇雞 雞肉、洋蔥、鮑菇、燒 6:2:2	咖哩豬肉嫩腐 豆腐、絞肉、紅蘿蔔、煮 7:2:1	鮮炒魷魚 竹筍、魷魚、木耳、炒 7:2:1	履歷 冬至蜜豆湯圓	6	2	2	2	8
22	二	白飯 白米	燻烤甘蔗雞翅 甘蔗雞翅、烤(X1)	糖醋咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨、煮 7:2:1	雞蓉粟米 玉米、馬鈴薯、雞絞肉、炒 5:3:2	有機 南瓜排骨湯	6	2	2	2	8
23	三	茄汁鳳梨炒飯 白米、鳳梨、豬肉	金黃起司豬排 起司豬排、炸(X1)	蒜蓉醬蘿蔔糕 蘿蔔糕、蒸(X1)	肉絲芽菜 黃豆芽、豬肉、紅蘿蔔、炒 7:2:1	履歷 脆筍排骨湯	6	2	2	2	8
24	四	糙米飯 白米、糙米	韓式蜜汁肉片 豬肉、洋蔥、芝麻、煮 8:1:1	嫩汁雞肉捲 雞肉捲、烤(X1)	彩繪時瓜 時瓜、鮮菇、木耳、煮 7:2:1	有機 海芽豆腐湯	6	2	2	2	8
25	五	白飯 白米	麻香豆皮雞 雞肉、豆皮、香菇、煮 6:3:1	蝦仁炒蛋 雞蛋、蝦仁、洋蔥、炒 5:2:3	鮮菇長豆 鮮菇、長豆、紅蘿蔔、炒 6:3:1	有機 山藥排骨湯	蔬食日 6	2	2	2	8
28	一	玉米飯 白米、玉米	芝香蜜汁雞排 雞排、芝麻、滷(X1)	宮保凍豆腐 凍豆腐、毛豆、花生、煮 8:1:1	蒜味小瓜 小瓜、鮮菇、紅蘿蔔、炒 5:3:2	履歷 蘿蔔雞湯	6	2	2	2	8
29	二	白飯 白米	職人咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、煮 7:2:1	豆干滷蛋拼盤 雞蛋、豆干、滷(X1)	臘肉高麗 高麗菜、鹹豬肉、紅蘿蔔、炒 7:2:1	有機 薑絲蛋花湯	水果 6	2	2	2	8
30	三	蘑菇肉醬鐵板麵 豬肉、洋菇、洋蔥、義大利麵	火烤棒棒腿 雞腿、烤(X1)	金黃地瓜條 地瓜薯條、烤(X3)	芝麻海結 海帶結、紅蘿蔔、芝麻、滷 8:1:1	履歷 針菇時蔬湯	6	2	2	2	8
31	四	白飯 白米	醬燒魚條 魚條、燒(X2)	夜市鹹水雞 雞肉、時蔬、玉米筍、煮 6:2:2	香菇青花菜 青花菜、香菇、紅蘿蔔、炒 8:1:1	有機 馬鈴薯濃湯	6	2	2	2	8



全盛美食109年12月素食菜單大崗國中

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 服務專線：02-26884900 傳真：02-26883338 ◎營養師：許金鳳、侯欣怡、陳雅婷、張韻瑩、周詩祐、陳坤志

★為提供各位師長及同學更好的餐點品質，本公司使用非基因改造黃豆及玉米製品進行烹調，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯品	全穀類	豆魚蛋肉類	油類	蔬菜類	熱量
1	二	白飯 白米	蜜汁黑豆干 芝麻、黑豆干(滷)	咖哩洋芋鮑菇 馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔(煮)	白菜滷 豆皮、白菜(煮)	酸菜麵腸 酸菜、麵腸(炒)	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞(炒)	有機 海帶燉湯 海帶芽	5	2	2	2	75
2	三	白飯 白米	梅乾菜扣肉 梅乾菜、素三層肉(煮)	清炒萵苣 萵苣(炒)	椒鹽蚵仔酥 蚵仔酥(炸)	毛豆炒豆干 豆干丁、毛豆仁、紅蘿蔔(炒)	脆炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔(炒)	履歷 蔬菜湯 高麗菜	5	2	2	2	75
3	四	什錦炒麵 白米	香滷蘭花干 蘭花干(滷)	魚香茄子 茄子(煮)	香菇麵筋 麵筋、香菇、紅蘿蔔(煮)	玉兔包 玉兔包(蒸)	蝦香青花 青花、素蝦仁、香菇(炒)	有機 薑絲白瓜湯 薑絲、冬瓜	5	2	2	2	75
4	五	白飯 白米	塔香素肚 九層塔、素肚(煮)	溫拌素雞 素雞、小黃瓜(炒)	泡菜炒年糕 素泡菜、年糕(炒)	紅絲豆苗 紅蘿蔔、豆苗(炒)	五香海帶 海帶(滷)	有機 芋香米粉湯 芋頭、米粉	5	2	2	2	75
7	一	白飯 白米	照燒豆包 豆包(燒)	香菇麵輪 麵輪、香菇、紅蘿蔔(煮)	炸可樂餅 可樂餅(炸)	素花枝刺瓜 素花枝、刺瓜(炒)	雙色蜜豆 毛豆仁、黑豆(煮)	履歷 竹筍茸菇湯 菇、竹筍	5	2	2	2	75
8	二	白飯 白米	紅燒獅子頭 素獅子頭(燒)	蕃茄豆腐 豆腐、蕃茄、青豆仁(煮)	鳳梨苦瓜 鳳梨、苦瓜(煮)	螞蟻上樹 時蔬、冬粉(炒)	麻油紅鳳菜 紅鳳菜、薑(炒)	有機 玉米燉湯 玉米	5	2	2	2	75
9	三	白飯 白米	酸甜炒豆腸 彩椒、豆腸(炒)	彩繪洋芋 洋芋、紅蘿蔔(炒)	塔香百頁豆腐 百頁豆腐、九層塔(煮)	黑珍珠丸 黑珍珠(蒸)x2	鹽味毛豆莢 毛豆莢(煮)	履歷 味噌湯 味噌、豆腐、海帶芽	5	2	2	2	75
10	四	白飯 白米	佛跳牆 紅棗、烤麩、芋頭(煮)	芝麻海帶根 海帶根、芝麻(煮)	椒鹽甜不辣 素甜不辣、時蔬(炒)	田園高麗 高麗菜、木耳(炒)	香燒殷腐 油豆腐、紅蘿蔔、青豆仁(煮)	有機 青木瓜湯 青木瓜	5	2	2	2	75
11	五	白飯 白米	打拋豆干 蕃茄、九層塔、豆干(煮)	蒸南瓜 南瓜、枸杞(蒸)	麻油素腰花 素腰花、枸杞、麻油(煮)	蜜汁素肉排 素肉排(滷)x1	薑燒鮮瓜 時瓜、鮮菇、薑(煮)	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5	2	2	2	75
14	一	白飯 白米	三杯麵腸 麵腸、九層塔(炒)	芝麻敏豆 芝麻、敏豆(炒)	腰果玉米 玉米、馬鈴薯、腰果、青豆仁(炒)	彩蔬豆雞 時蔬、豆雞(炒)	香菇白菜 大白菜、香菇、紅蘿蔔(煮)	履歷 雙色海結湯 海帶結、薑絲	5	2	2	2	75
15	二	白飯 白米	麻油素雞丁 素雞丁、枸杞(煮)	清炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、木耳(炒)	蕃茄百頁 百頁豆腐、蕃茄、青豆仁(煮)	菇炒白花椰 菇、花椰菜(炒)	芋泥包 芋泥包(蒸)	有機 酸辣湯 竹筍、豆腐、木耳	5	2	2	2	75
16	三	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐、豆瓣醬(煮)	蠔油地瓜葉 素蠔油、地瓜葉(煮)	蜜汁素鰻片 素鰻片(燒)	香菇刺瓜 刺瓜、香菇、木耳(煮)	枸杞山藥 山藥、馬鈴薯、枸杞(煮)	履歷 金針湯 金針	5	2	2	2	75
17	四	蘑菇義大利麵 白米	蜜汁素火腿 素火腿(燒)	甜豆鮮菇 鮮菇、甜豆、木耳(炒)	地瓜QQ棒 地瓜QQ棒(炸)	海帶三絲 海帶絲、豆干絲(炒)	塔香油豆腐 油豆腐、九層塔(滷)	有機 羅宋湯 蕃茄、玉米	5	2	2	2	75
18	五	白飯 白米	沙茶凍豆腐 凍豆腐、素沙茶醬(煮)	芥菜素蜆絲 素蜆絲、芥菜(煮)	什錦麵疙瘩 麵疙瘩、紅蘿蔔、菇(煮)	糖醋素咕咾肉 素咕咾肉、鳳梨、彩椒(煮)	素蘿蔔糕 素蘿蔔糕(蒸)	有機 時瓜黑耳湯 時瓜、木耳	5	2	2	2	75
21	一	白飯 白米	關東煮 油豆腐、時蔬(煮)	紅片炒竹筍 紅蘿蔔、竹筍(炒)	素蠔油秋葵 秋葵、素蠔油(煮)	甜椒麵腸 麵腸、青椒、紅椒(炒)	素高麗菜捲 素高麗菜捲(蒸)	履歷 冬至鹹湯圓 湯圓、時蔬、香菇	5	2	2	2	75
22	二	白飯 白米	八寶豆干 豆干、紅蘿蔔、毛豆仁(煮)	薑絲紅鳳菜 紅鳳菜、薑絲(炒)	金針水蓮 金針菇、水蓮(炒)	山藥捲 山藥捲(炸)	酸菜炒素肚 素肚、酸菜、紅椒(炒)	有機 南瓜燉湯 南瓜、洋芋	5	2	2	2	75
23	三	白飯 白米	蕃茄豆腸 豆腸、蕃茄(煮)	香菇莧菜 莧菜、香菇(煮)	素燒牛蒡排 素牛蒡排(燒)	塔香紫茄 茄子、九層塔(炒)	鮮蔬素肉羹 素肉羹、時蔬(煮)	履歷 筍子湯 竹筍	5	2	2	2	75
24	四	白飯 白米	素燒魚排 素魚排(燒)	麻香龍鬚菜 芝麻、龍鬚菜(煮)	咖哩百頁 百頁、咖哩(煮)	黑胡椒毛豆莢 毛豆莢(煮)	脆拌黃豆芽 黃豆芽、木耳、紅蘿蔔(炒)	有機 豆腐湯 海帶芽、豆腐	5	2	2	2	75
25	五	白飯 白米	蜜汁烤麩 菇、烤麩、時蔬(煮)	素燒賣 素燒賣(蒸)	雙色花椰 青花椰、白花椰、玉米筍(炒)	客家小炒 豆干、香菇、時蔬(炒)	炒牛蒡絲 牛蒡絲(炒)	有機 山藥薏仁湯 山藥、薏仁	5	2	2	2	75
28	一	白飯 白米	梅乾油腐 梅乾菜、油豆腐(煮)	酸甜炒寬粉 寬冬粉、時蔬(炒)	西芹素脆腸 素脆腸、西洋芹、木耳(炒)	花生麵筋 花生、麵筋(煮)	蒸小饅頭 小饅頭(蒸)x2	履歷 白玉鮮菇湯 蘿蔔、菇	5	2	2	2	75
29	二	白飯 白米	煙燻素茶鵝 素茶鵝(煮)	藥膳山藥 紅棗、山藥(煮)	宮保凍豆腐 凍豆腐、毛豆仁、紅椒(煮)	素肉絲芥藍菜 芥藍菜、素肉絲(炒)	黑耳蒲瓜 蒲瓜、木耳(煮)	有機 薑絲海芽湯 薑絲、海帶芽	5	2	2	2	75
30	三	白飯 白米	紅燒麵輪 麵輪、紅蘿蔔(燒)	香菇高麗 高麗菜、香菇、紅蘿蔔(炒)	豉汁苦瓜 豆豉、苦瓜(煮)	黃金玉米段 玉米段(煮)	蕃茄燒豆包 豆包、蕃茄、黃豆芽(煮)	履歷 針菇時蔬湯 針菇、時蔬	5	2	2	2	75
31	四	新竹炒米粉 白米	醬滷棒棒腿 牛蒡腿(滷)	炸湯圓 湯圓(炸)	雪菜炒豆干 雪菜、豆干、紅椒(炒)	蘿蔔滷味 白蘿蔔、筍、海帶結(滷)	敏豆炒菇 菇、敏豆(炒)	有機 馬鈴薯燉湯 馬鈴薯、紅蘿蔔	5	2	2	2	75

中國崗大

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全餐 菜譜 內	蔬菜 類	水果 類	水 量	
1	二	白飯 白米	親子丼 雞肉+洋蔥+雞蛋-煮 7:2:1	鹹豬肉高麗 高麗菜+豬肉+鹹豬肉-炒 7:2:1	沙茶粉絲煲 冬粉-時蔬-豬肉-沙茶-煮 6:3:1	有機蔬菜	關東煮 蘿蔔+油豆腐		6 6	2 5	2 4	2 3	0 813
2	三	咖哩肉絲炒麵 麵+豬肉+咖哩	椒鹽排骨酥 豬肉-炸	大醬竹輪雞 小黃瓜+竹輪+雞肉+韓式醬-煮 6:3:1	脆薯四季 豆薯+四季豆-炒 8:2	蔬菜	酸菜鴨湯 酸菜+鴨肉		6 4	2 5	2 4	2 4	0 804
3	四	白飯 白米	拿坡里燉香雞 雞肉+洋芋+番茄-煮 6:3:1	叉燒肉切片 叉燒肉-燒	白菜肉片 白菜+豬肉-煮 9:1	有機蔬菜	綠豆包心圓 綠豆+包心圓		6 5	2 6	2 3	2 4	0 810
4	五	胚芽飯 白米+胚芽米	酸辣肉片 豬肉+豆腐+筍-煮 6:3:1	金瓜炒蛋 雞蛋+南瓜-炒 7:3	椰菜鮑菇 花椰菜+鮑菇-煮 8:2	有機蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6 5	2 4	2 4	2 4	0 803
7	一	白飯 白米	炸老爹胖雞腿 雞腿-炸 每人一個	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮 8:2	百匯高麗 高麗菜+時蔬-煮 8:2	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋+時蔬+雞蛋-烹		6 5	2 5	2 2	2 6	0 813
8	二	地瓜飯 白米+地瓜	醬燒魚柳條 魚柳條-燒 每人兩條	番茄炒蛋 雞蛋+番茄-炒 8:2	蒜香金玉 玉米+時蔬+蒜-煮 8:2	有機蔬菜	大滷湯 白菜+時蔬+紅蘿蔔		6 4	2 6	2 3	2 5	0 813
9	三	青醬海鮮貝殼麵 貝殼麵+海鮮+青醬	炭烤雞排 雞排-烤 每人一個	紅豆芝麻球 紅豆芝麻球-烤 每人兩個	毛豆海結 海帶結+毛豆-煮 8:2	蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜+湯排		6 5	2 5	2 4	2 3	0 806
10	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	韓國烤肉片 豬肉+豆芽菜+海帶芽+芝麻-燒 7:3	白醬燉雞 洋芋+雞肉+白醬-煮 6:4	脆炒筍絲 筍+時蔬-炒 8:2	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥+味噌		6 4	2 6	2 2	2 6	0 813
11	五	白飯 白米	小瓜雞球 雞肉+小黃瓜+花生-炒 6:3:1	茶碗蒸 雞蛋+香菇-蒸 9:1	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮 8:2	有機蔬菜	榨菜鹹湯 榨菜+豬肉	蔬食	6 5	2 6	2 3	2 4	0 816
14	一	五穀飯 白米+五穀米	泡菜魚片 魚排+泡菜-燴 每人一個	雞肉寬粉煲 寬粉+雞肉-炒	脆炒時瓜 時瓜+時蔬-煮 8:2	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 筍+湯排		6 5	2 4	2 3	2 5	0 803
15	二	白飯 白米	香草卡菲雞 雞肉+洋芋+卡菲醬-煮 6:4	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚-炒 7:2:1	蘿蔔佃煮 蘿蔔+菇+時蔬-煮 8:1:1	有機蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄		6 5	2 5	2 4	2 6	0 820
16	三	經典燒肉飯 白米+豬肉+時蔬	鐵路豬排 豬排-燒 每人一個	紅醬蒸肉圓 肉圓+海山醬-蒸 每人一個	彩繪銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔-炒 8:2	蔬菜	肉骨茶湯 豆薯+菇+肉骨茶包		6 4	2 5	2 6	2 3	0 804
17	四	白飯 白米	台酒花雕雞 雞肉+鮑菇+花雕-煮 6:4	海芽炒蛋 雞蛋+玉米+海帶芽-炒 7:2:1	白菜滷 白菜+時蔬-煮 8:2	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+時蔬-烹		6 5	2 4	2 3	2 4	0 800
18	五	小米飯 白米+小米	鐵板雙醬肉柳 豬肉+洋蔥+蒜-煮 7:2:1	炙烤三節翅 雞翅-烤 每人一個	蒼蠅頭 豆干+四季豆+豬肉+豆豉-炒 5:4:1	有機蔬菜	椰奶西米露 地瓜+西谷米+椰奶		6 5	2 6	2 2	2 5	0 816
21	一	白飯 白米	卡拉脆雞排 雞排-炸 每人一個	極品佛跳牆 白菜+豬肉+筍+芋頭-煮 6:2:1:1	脆薯肉絲 豆薯+豬肉-炒 9:1	履歷蔬菜	冬至鹹湯圓 青菜+湯圓+豬肉		6 6	2 6	2 4	2 5	0 820
22	二	燕麥飯 白米+燕麥飯	蒲燒醬烤鯛魚 蒲燒鯛魚片 每人一片+冬粉-蒸	巧蛋關東炊 蘿蔔+油豆腐+鵝蛋-煮 5:3:2	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒 8:2	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+時蔬-烹		6 4	2 5	2 4	2 6	0 813
23	三	粉紅醬義大利麵 義大利麵+豬肉+粉紅醬	旋風烤雞腿 雞腿-烤 每人一個	廟口水煎包 水煎包-蒸 每人一個	彩繪時瓜 時瓜+時蔬-煮 8:2	蔬菜	黑糖波霸奶 綠豆+粉圓+奶粉+紅茶		6 5	2 6	2 3	2 4	0 810
24	四	麥片飯 白米+麥片	梅干扣肉 豬肉+筍+梅菜-煮 6:3:1	沙嗲醬雞肉串 雞肉串+沙嗲醬-燒 每人一串	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒 8:2	有機蔬菜	青菜蛋花湯 青菜+雞蛋		6 6	2 5	2 4	2 5	0 822
25	五	白飯 白米	經典滷蛋盤 雞蛋 每人一個+豆干-滷	蜜汁烤麩 地瓜+烤麩+芝麻-燒 6:4	鄉村玉米 玉米+時蔬-煮 8:2	有機蔬菜	結頭排骨湯 豬頭菜+湯排	蔬食	6 4	2 5	2 4	2 5	0 808
28	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	土豆炒肉絲 豬肉+麵筋+花生-炒 7:2:1	金瓜豆腐煲 豆腐+南瓜-煮	田園時瓜 時瓜+時蔬-煮 8:2	履歷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽+洋蔥+味噌		6 5	2 4	2 5	2 5	0 815
29	二	白飯 白米	糖醋魚丁 魚肉+豆薯-煮 7:3	家鄉西魯肉 白菜+豬肉+香菇-煮 6:3:1	彩繪筍丁 筍+時蔬+毛豆-炒 7:2:1	有機蔬菜	麻油雞麵線 麵線+雞肉+麻油	水果	6 6	2 6	2 4	2 5	1 800
30	三	西班牙海鮮飯 白米+豬肉+海鮮+薑黃	沙茶里肌肉排 豬排+沙茶-燒 每人一個	玉米雞丁 玉米+雞肉+時蔬-炒 6:3:1	蒜味海茸 海茸+蒜-煮 9:1	蔬菜	黃瓜油腐湯 黃瓜+油豆腐		6 4	2 5	2 4	2 5	0 808
31	四	白飯 白米	熱炒三杯雞 雞肉+鮑菇+九層塔-煮 7:3	木須炒蛋 雞蛋+木耳+時蔬-炒 6:2:2	螞蟻上樹 冬粉-時蔬-豬肉+蒜-煮 6:2:1:1	有機蔬菜	羅宋湯 豆薯+番茄		6 6	2 6	2 4	2 4	0 823



地址：新北市樹林區林森街16-1號 電話：02-86753072 HACC 優良廠商 認證 衛生管理優良字號8359號 黃偉倫經理字號83772號 通訊處：台北市中山區南京東路二段100號5樓505室 02-27070081
芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、海帶過敏原，若有過敏體質者，請留意免食。 歡迎掃描QR Code 網路訂購

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全日供應	午膳供應	晚膳供應	水費	熱量
1	二	蘑菇鐵板麵 麵+紅蘿蔔+菇	滷豆干 豆干 每人兩片-滷	奶香玉米段 玉米段-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	黃瓜湯 黃瓜+時蔬		6.9	2.6	2.4	0	851
2	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	鮮菇豆腐 豆腐+菇-煮	筍香麵輪 麵輪+筍-燒	脆炒敏豆 敏豆+時蔬-炒	蔬菜	白菜鮮菇湯 白菜+菇		7.0	2.7	2.5	0	863
3	四	白飯 白米	老皮嫩腐 嫩豆腐-蒸	菜脯香竹捲 香竹捲+菜脯-煮	素佛跳牆 白菜+芋頭+豆皮-煮	蔬菜	素餛飩湯 青菜+素餛飩		7.0	2.6	2.4	0	861
4	五	胚芽飯 白米+胚芽米	薑絲麵腸 麵腸+薑-炒	番茄素肉醬 豆干+番茄+素絞肉-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	蔬菜	山藥枸杞湯 山藥+洋薏仁+枸杞		6.7	2.6	2.6	0	851
7	一	白飯 白米	五更豆腐 凍豆腐+金針菇+酸菜-煮	芹香素肚 素肚+芹菜-炒	脆炒銀芽 豆芽菜+時蔬-炒	蔬菜	味噌湯 蘿蔔+海帶芽+味噌		6.9	2.8	2.5	0	873
8	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	梅醬素雞丁 素雞丁+梅醬-燒	三色干絲 豆干絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	南瓜百合 南瓜+百合+枸杞-蒸	蔬菜	竹筍鮮蔬湯 竹筍+菇		7.1	2.6	2.5	0	870
9	三	白飯 白米	蠔油豆包 豆包+素蠔油-煮	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪+枸杞-煮	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	蔬菜	黃瓜湯 黃瓜+紅蘿蔔		6.7	2.8	2.4	0	847
10	四	什錦炒米粉 米粉+高麗菜+南瓜+素肉絲	芝麻燴豆腐 麻將豆腐+芝麻-燴	白菜獅子頭 白菜+素獅子頭-煮	腰果豆薯 玉米+豆薯+腰果-炒	蔬菜	藥膳薏仁湯 薏仁+菇+枸杞		6.8	2.8	2.4	0	859
11	五	白飯 白米	蜜汁烤麩 烤麩+地瓜+芝麻-煮	五香豆干 小豆干-滷	螞蟻上樹 冬粉+時蔬+紅蘿蔔-煮	蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+時蔬		6.9	2.9	2.5	0	876
14	一	五穀飯 白米+五穀米	香椿豆腐 豆腐+香椿-煮	木耳土豆片 洋芋+花生+木耳-煮	朴菜苦瓜 苦瓜+朴菜-煮	蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑		6.7	2.7	2.5	0	849
15	二	白飯 白米	滷油豆腐 油豆腐+青豆仁-滷	蠔油香竹捲 香竹捲+素蠔油-煮	芋泥包 芋泥包-蒸 每人一個	蔬菜	玉米湯 玉米段+時蔬		6.8	2.7	2.7	0	865
16	三	泡菜炒飯 白米+白菜+素泡菜+海帶芽	蒸高麗菜捲 高麗菜-蒸 每人一個	香干毛豆 豆干+玉米+毛豆-炒	三角薯餅 三角薯餅-炸 每人兩個	蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞		7.1	2.7	2.3	0	866
17	四	白飯 白米	紅燒麵輪 麵輪+菇-燒	糯米椒炒干 豆干+糯米椒-炒	彩椒高麗 高麗菜+彩椒-炒	蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜		6.9	2.7	2.5	0	863
18	五	小米飯 白米+小米	酸菜麵腸 麵腸+酸菜-炒	木須豆包 豆包+木耳-炒	香燒金針 筍+金針菇+芝麻-煮	蔬菜	番茄羅宋湯 豆薯+番茄+芹菜		6.9	2.8	2.5	0	873
21	一	白飯 白米	滷黑豆乾 黑豆干-滷	沙茶素腰花 素腰花+菇+沙茶醬-煮	腰果玉米 玉米+毛豆+腰果-煮	蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓+青菜+菇		6.8	2.8	2.5	0	861
22	二	燕麥飯 白米+燕麥飯	白果百頁 百頁豆腐+白果+百合+菇-炒	芹炒干片 豆干+芹菜-炒	咖哩洋芋 洋芋+南瓜+咖哩-煮	蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		7.0	2.7	2.5	0	868
23	三	白飯 白米	清蒸豆包 豆包+枸杞-蒸	八寶肉醬 豆干+素絞肉+筍+菇+青豆仁-煮	脆炒四季 四季豆+紅蘿蔔-炒	蔬菜	素肉骨茶湯 豆薯+素羊肉+素肉骨茶包		6.9	2.9	2.6	0	844
24	四	茄汁義大利麵 義大利麵+時蔬+番茄	茶香小方干 豆干-滷	油腐關東煮 油豆腐+蘿蔔-煮	枸杞黃瓜 黃瓜+枸杞-煮	蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		7.0	2.7	2.5	0	879
25	五	白飯 白米	栗子炆素雞 素雞丁+栗子+紅棗-煮	雪菜豆腸 豆腸+雪裡紅-炒	韓國炒冬粉 白菜+冬粉+素泡菜-煮	蔬菜	結頭鮮菇湯 結頭菜+菇		7.1	2.8	2.4	0	863
28	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	南瓜豆腐 豆腐+南瓜+青豆仁-煮	酸菜素肚 素肚+酸菜-炒	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬+素肉絲		6.8	2.5	2.5	0	841
29	二	鮮菇紫米炒飯 白米+紫米+菇+青菜	古早味豆干 豆干-滷	野菜百頁揚 蔬菜百頁+花椰菜-炒	白菜滷 白菜+時蔬-煮	蔬菜	竹筍湯 筍+時蔬		7.0	2.7	2.4	0	863
30	三	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	三杯豆腸 豆腸+鮑菇+九層塔-煮	紅娘豆包 豆包+紅蘿蔔-炒	三色花生 豆薯+花生+紅蘿蔔-煮	蔬菜	什錦鮮蔬湯 高麗菜+油片絲+時蔬		6.8	2.6	2.4	0	844
31	四	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+青豆仁-煮	川耳烤麩 烤麩+川耳-燒	銀芽三絲 豆芽菜+時蔬+紅蘿蔔-炒	蔬菜	冬菜粉絲湯 白菜+冬菜+冬粉		6.9	2.7	2.5	0	865



雙翼食品109年12月菜單

提供三餐一
點心及素食
蒸餃、水餃

大崗國中

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

地址：新北市樹林區忠愛街3號 電話：02-26895506 營養師：李素卿(營養字第2703號)、張姝儀(第4985號)、陳盈靜(第5803號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	豆魚	蔬	油	熱
1	二	白飯 白米	紅麴雞排 雞排x1 烤	豬腳白菜 白菜、豬腳 煮 7:3	珍珠玉米 玉米、紅蘿蔔、芋頭 炒 7:3	歷青 青豆、茼蒿	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐		6.6	2.7	2.0	2.8	841
2	三	蝦仁沙茶麵 麵、洋蔥、豬肉、蝦仁	港式叉燒肉 豬肉切片X4 烤	蜜香雞翅 雞翅x1 煮	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮 9:1	歷青 青豆、茼蒿	粉條蜜豆奶 粉條、蜜豆、奶粉		6.6	2.7	2.2	2.8	840.5
3	四	白飯 白米	番茄溜魚球 魚塊、番茄、時蔬 燴 5:3:2	三杯雞 雞肉、九層塔 炒 8:2	肉燥銀芽 豆芽、紅蘿蔔、絞肉 煮 7:3	有機 青豆、茼蒿	叻仔魚湯 豆腐、叻仔魚、時蔬		6.5	2.6	2.2	2.6	817
4	五	五穀飯 白米、五穀米	黃金里肌 豬肉排x1 燴	歐姆滑蛋 洋芋、蛋、紅蘿蔔 炒 5:3:2	碧綠三絲 竹筍、海帶絲、金針菇 炒 4:3:3	歷青 青豆、茼蒿	玉米濃湯 玉米、洋芋、芡		6.6	2.7	2.2	2.5	827
7	一	白飯 白米	椰奶咖哩雞 雞肉、洋芋、椰奶 煮 7:3	炸排骨酥 豬肉x3 炸	白菜冬粉 大白菜、冬粉、木耳 煮 7:3	歷青 青豆、茼蒿	小魚豆腐湯 豆腐、時蔬、小魚干		6.7	2.7	2.0	2.5	834
8	二	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	筍香焗肉 豬肉片x1、筍干 燴	堅果玉米雞 玉米、豆豉、雞肉、堅果 煮 5:3:2	金菇黃瓜 大黃瓜、金針菇、紅蘿蔔 煮 7:3	歷青 青豆、茼蒿	香菇雞湯 雞肉、香菇		6.6	2.8	2.0	2.6	839
9	三	焗烤番茄肉醬 麵、番茄、絞肉	檸香雞腿 雞腿x1 燴	海苔馬鈴薯餅 馬鈴薯餅x3、海苔粉 烤	鹹豬肉高麗 高麗、鹹豬肉 炒 7:3	歷青 青豆、茼蒿	蘑菇濃湯 洋芋、菇、芡		6.8	2.6	2.2	2.6	843
10	四	薏仁飯 白米、薏仁	無錫小排 豬肉小排、紅蘿蔔 煮 8:2	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸 8:2	干片季豆 四季豆、豆干、時蔬 炒 5:4:1	歷青 青豆、茼蒿	肉燥米粉湯 米粉、豬肉、豆干		6.6	2.6	2.0	2.7	829
11	五	白飯 白米	梅干肉燥 豆豉、豬肉、梅干 燴 6:4	金沙奶醬鵝蛋 南瓜、鵝蛋、鹹蛋黃 煮 6:4	木須花椰 花椰菜、木耳 炒 9:1	歷青 青豆、茼蒿	冬瓜肉絲湯 冬瓜、肉絲	蔬食日	6.6	2.4	2.2	2.7	819
14	一	白飯 白米	花生豬腳 肉丁、豬腳、花生 煮	百香果雞塊 雞塊x2、百香果醬 炒	蝦米扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦米 煮 7:3	歷青 青豆、茼蒿	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌		6.4	2.7	2.2	2.8	832
15	二	燕麥飯 白米、燕麥	照燒雞翅 雞翅x1 烤	五香燉肉 豆干、豬肉、紅蘿蔔 燴 5:3:2	鮮菇高麗 高麗菜、木耳、鮮菇 煮 7:3	歷青 青豆、茼蒿	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋		6.6	2.6	2.0	2.6	834
16	三	櫻花蝦油飯 白米、糯米、香菇、櫻花蝦	咖哩魚米花 魚米花x3 炸	迷迭香肋排 豬肋排x1 煮	雞絲豆芽 豆芽、雞肉、紅蘿蔔 炒 7:3	歷青 青豆、茼蒿	肉骨茶湯 蘿蔔、排骨、肉骨茶包		6.8	2.7	2.0	2.6	846
17	四	白飯 白米	沙嗲雞排 雞排x1、花生沙嗲醬 烤	蕃茄炒蛋 蕃茄、蛋 炒 6:4	芋香白菜 大白菜、芋頭、香菇 煮 7:3	歷青 青豆、茼蒿	綠豆包心圓 綠豆、包心圓		6.6	2.6	2.1	2.7	831
18	五	地瓜飯 白米、地瓜	壽喜燒肉丼 豬肉、洋蔥、蛋 煮 8:2	味噌燒雞 洋芋、雞肉、麵線 煮 6:4	吻魚絲瓜 絲瓜、木耳、吻仔魚 煮 7:3	歷青 青豆、茼蒿	結頭菜湯 結頭菜、香菇		6.6	2.7	2.0	2.8	841
21	一	小米飯 白米、小米	蔥油雞排 *雞排x1、蔥 燴	玉米炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔 炒 5:4:1	茄汁寬粉 青木瓜、番茄、寬粉 炒 6:4	歷青 青豆、茼蒿	小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌		6.7	2.8	2.0	2.7	844
22	二	白飯 白米	橙汁豬排 豬排x1、橙汁 煮	三色玉米雞 玉米、雞肉、紅蘿蔔、毛豆 煮 4:3:3	西魯肉白菜 大白菜、豬肉、蛋酥 煮 7:3	歷青 青豆、茼蒿	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋		6.5	2.7	2.2	2.5	825
23	三	白醬奶油麵 麵、洋蔥、洋芋	玫瑰雞腿 雞腿x1 燴	起司乳酪批薩 批薩x1 烤	雙色菜花 青花菜、白花菜 煮	歷青 青豆、茼蒿	海鮮濃湯 洋芋、鮑味絲、芡		6.8	2.6	2.1	2.7	845
24	四	麥片飯 麥片、白米	蜜醬魚球 魚丁x3 燴	瓜仔肉燥 冬瓜、豬肉、碎瓜 煮 7:3	黃瓜鮮魷 黃瓜、鮮魷、紅蘿蔔 煮 7:3	歷青 青豆、茼蒿	竹筍排骨湯 筍、排骨		6.4	2.7	2.0	2.6	818
25	五	白飯 白米	咖哩豬 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 煮 5:3:2	蜜滷黑干 黑豆干、菜瓜子 燴	蒜香條豆 條豆、玉米筍、紅蘿蔔 炒 6:4	歷青 青豆、茼蒿	蕃茄羅宋湯 蕃茄、洋芋、豬肉	蔬食日	6.9	2.4	2.2	2.4	826
28	一	紫米飯 白米、紫米	左宗棠雞 雞肉、洋蔥 炒 8:2	紹子豆腐 豆腐、豬肉、青菜 煮 8:2	關東佃煮 蘿蔔、玉米、鮮魷 煮 5:3:2	歷青 青豆、茼蒿	海結排骨湯 海結、排骨		6.5	2.7	2.0	2.5	820
29	二	白飯 白米	炸柳葉魚 柳葉魚x2 炸	冬瓜雞 冬瓜、雞肉、紅蘿蔔 煮 7:3	金菇花椰 花椰菜、金針菇 炒	歷青 青豆、茼蒿	紅豆醇奶 紅豆、奶粉	水果	6.6	2.6	2.1	2.7	831
30	三	夏威夷炒飯 白米、時蔬	脆皮雞肉捲 雞肉捲x1 烤	雞肉多納滋 雞肉圈x3 烤	豆皮白菜 大白菜、豆皮、木耳 煮 7:3	歷青 青豆、茼蒿	米苔目湯 米苔目、韭菜、豬肉		6.8	2.5	2.0	2.8	840
31	四	胚芽飯 白米、胚芽	紅燒小排 豬肉、豬小排、時蔬 煮 8:2	奶油馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔 煮 7:3	丁香高麗 高麗菜、小魚干 炒 9:1	歷青 青豆、茼蒿	大瓜雞湯 黃瓜、雞肉		6.5	2.8	2.0	2.6	832



雙翼食品 109年12月素菜單

全面提供

非基改食材

大崗國中

連續三年衛生評鑑A級 新光產物一值元產品責任險 中央廚房地址: 新北市樹林區忠愛街3號 電話: 02-26895506 地址: 新北市樹林區忠愛街3號 電話: 02-26895506 營養師: 李素雲(營養字第2703號) 張姝嫻(第4985號) 陳盈靜(第5803號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	全穀根莖類	肉魚豆蛋	蔬菜	油脂	熱量
1	二	白米飯 白米	醬燒豆腸 豆腸、木耳 炒	醬爆干丁 豆干、毛豆、紅蘿蔔 煮	西芹鮮菇 鮮菇、西芹 煮	履歷青菜	薑絲海芽湯 海芽、薑絲	6.4	2.6	2.1	2.7	817.0
2	三	糙米飯 白米、糙米	芝麻大黑乾 黑豆乾、芝麻 煮	糖醋豆包 豆包 煮	燒大白菜 大白菜、時蔬 燒	履歷青菜	芹香黃瓜湯 黃瓜、芹菜、鮮菇	6.5	2.7	2.0	2.8	852.0
3	四	燕麥飯 燕麥、白米	紅燒烤麩 烤麩 燒	咖哩洋芋 洋芋、南瓜、紅蘿蔔 煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔 燒	有機青菜	酸辣湯 豆腐、筍、木耳	6.5	2.5	2.2	2.5	810.0
4	五	什錦炒麵 麵、時蔬 炒	滷素排 素排、酸菜 滷	燒油豆腐 油豆腐 煮	刈包 刈包X1 蒸	履歷青菜	蘿蔔湯 蘿蔔、玉米	6.8	2.1	2.2	2.8	815.0
7	一	白飯 白米	蕃茄豆腐 蕃茄、豆腐 煮	紅燒豆包 豆包、時蔬 燒	椒鹽毛豆莢 毛豆莢 煮	履歷青菜	味噌海帶湯 海帶、味噌	6.5	2.5	2.2	2.5	810.0
8	二	白飯 白米	藥膳鴨皮絲 素鴨皮絲、山藥 煮	麻油高麗 高麗 炒	滷豆干 豆干*2 滷	履歷青菜	刈薯湯 刈薯、香菇	6.5	2.5	2.3	2.8	826.0
9	三	燕麥飯 燕麥、白米	彩椒烤麩 烤麩、彩椒 燒	紫菜水晶餃 海帶芽、水晶餃 燴	枸杞木耳 木耳、枸杞 炒	履歷青菜	油豆腐細粉 粉絲、油豆腐 煮	6.6	2.5	2.4	2.5	822.0
10	四	白飯 白米	椒鹽百頁 百頁、九層塔 炸	小瓜素雞 小瓜、素雞 炒	豆芽粉條 豆芽、紅蘿蔔、河粉 煮	有機青菜	蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔、金耳	6.6	2.6	2.3	2.7	836.0
11	五	小米飯 小米、白米	麻婆豆腐 豆腐 煮	芹炒豆干 豆干、芹 炒	燒白菜 大白、芋頭 煮	履歷青菜	枸杞南瓜湯 南瓜、枸杞	6.5	2.4	2.5	2.5	810.5
14	一	白飯 白米	醬燒素肚 素肚、彩椒 炒	黃瓜鮮菇 大瓜、鮮菇 煮	土豆麵筋 土豆、麵筋 煮	履歷青菜	山藥洋芋湯 山藥、小蔥仁	6.8	2.2	2.1	2.8	819.5
15	二	炒米粉 米粉、時蔬、香菇	滷豆包 豆包 滷	八寶干丁 筍丁、豆乾、毛豆、紅蘿蔔 炒	玉筍花椰 玉米筍、花椰 炒	履歷青菜	冬至湯圓 小湯圓、蔬菜、香菇	6.4	2.6	2.1	2.7	817.0
16	三	紫米飯 紫米、白米	五更腸旺 豆腸 燒	滷蘭花干 蘭花干 滷	炒青木瓜 青木瓜、小黃瓜 炒	履歷青菜	味噌湯 豆腐、味噌	6.5	2.7	2.0	2.8	852.0
17	四	白飯 白米	塔香豆捲 豆皮捲、九層塔 煮	玉米彩丁 玉米、紅蘿蔔、秋葵 煮	豆瓣箭筍 箭筍 炒	有機青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、金針菇、肉骨茶包	6.7	2.4	2.0	2.7	831.0
18	五	白飯 白米	三杯豆腐鮑菇 杏鮑菇、豆腐 炒	素魚排 素魚排X1 燴	薑絲南瓜 南瓜、薑 燒	履歷青菜	海帶湯 皮絲、海帶絲	6.5	2.4	2.0	2.3	832.0
21	一	小米飯 小米、白米	咖哩素獅子頭 素獅子頭X1 煮	蜜汁素肚 芝麻、素肚 炒	滷筍干 筍 燒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	6.5	2.3	2.6	2.6	810.0
22	二	白飯 白米	番茄百頁 番茄、百頁豆腐 燒	海結豆干 海帶結、豆干 滷	菇炒波菜 波菜、菇 炒	履歷青菜	鮮瓜湯 鮮瓜	6.7	2.3	2.0	2.8	838.0
23	三	夏威夷炒飯 白米、玉米、素火腿	燒嫩油腐 油豆腐、小瓜 燒	紅燒鮮菇 蘿蔔、鮮菇 燒	炒時蔬 時蔬 炒	履歷青菜	番茄蔬菜湯 番茄、洋芋	6.2	2.5	2.0	3.0	806.5
24	四	白米飯 白米	醬燒烤麩 烤麩、香菇 燒	紅蘿蔔豆皮 紅蘿蔔、豆皮 煮	炸薯餅 薯餅*2 炸	有機青菜	冬瓜湯 冬瓜	6.5	2.5	2.0	2.7	815.0
25	五	白米飯 白米	滷大溪黑豆干 黑豆干 滷	梅干素肉 素肉、梅乾菜 燒	炒彩椒 彩椒 炒	履歷青菜	刈薯湯 刈薯	6.5	2.3	2.0	2.8	804.0
28	一	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	滷豆包 豆包、時蔬 煮	芹香干絲 豆干絲、海帶絲、芹菜 炒	燒茄子 茄子 燒	履歷青菜	油豆腐細粉 油豆腐、細粉	6.5	2.6	2.0	2.7	821.5
29	二	白米飯 白米	紅燒豆干 四方干*2 滷	芋薯燒麵輪 芋頭、麵輪 煮	燒苦瓜 苦瓜 燒	履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋	6.2	2.5	2.0	3.0	806.5
30	三	胚芽飯 白米、胚芽	瓜子素肉 素肉、醬瓜 燒	四季干片 豆干、四季豆 炒	彩燴山藥 山藥、洋芋 炒	履歷青菜	蔬菜玉米湯 玉米、蘿蔔	6.8	2.2	2.1	2.8	819.5
31	四	白米飯 白米	家常豆腐 豆腐、鮮菇 燒	塔香麵腸 麵腸、九層塔 燒	炒鮮筍 鮮筍 炒	有機青菜	刈薯湯 刈薯、紅蘿蔔	5.8	2.5	1.5	2.5	743.5