

| 1月1日(一) | | | | 1月2日(二) | | | | 1月3日(三) | | | | 1月4日(四) | | | | 1月5日(五) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------|--|--|--|-------|--|--|--|--------|--|---|--|-------|--|---|--|--------|--|------|--|-------|--|-----|--|--------|--|------|--|-------|--|-----|--|--------|--|------|--|-------|--|
| 元旦放假 | | | | 小米飯 香烤雞腿 玉米炒蛋 北城豆腐鍋(豆) 深色蔬菜 結頭菜湯 | | | | 香辣鐵板拌麵 招牌雞排 沙茶蝦仁(海) 奶皇包(冷) 淺色蔬菜 海芽蛋花湯 | | | | 地瓜飯 深海魷魚(海) 香酥豬柳條(炸) 台式香腸(加) 有機蔬菜 味噌豆腐湯(豆) | | | | 香Q米飯 照燒豬排 麻婆豆腐(豆) 椰菜拌蝦卷(海加) 深色蔬菜 蘿蔔湯 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 水果 | | | | 校園麵包 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 熱量: | | 868.5K | | 脂肪: | | 28.5g | | 熱量: | | 841.8K | | 脂肪: | | 29.0g | | 熱量: | | 848.1K | | 脂肪: | | 28.5g | | 熱量: | | 840.8K | | 脂肪: | | 28.0g | | | | | | | | | |
| 醣類: | | 119.5g | | 蛋白質: | | 33.5g | | 醣類: | | 112.0g | | 蛋白質: | | 33.2g | | 醣類: | | 115.0g | | 蛋白質: | | 32.9g | | 醣類: | | 115.0g | | 蛋白質: | | 32.2g | | | | | | | | | |
| 1月8日(一) | | | | 1月9日(二) | | | | 1月10日(三) | | | | 1月11日(四) | | | | 1月12日(五) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 香Q米飯 烤酥皮雞排 客家小炒(豆) 日式大阪燒(海) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡) | | | | 麥片飯 雙拼魚丁(海)(炸) 特濃咖哩肉 燒賣(加) 淺色蔬菜 柴香豆腐湯(豆)(海) | | | | 台南擔仔麵 卡茲鹹酥雞(炸) 小肉包(冷) 什錦海鮮(海) 深色蔬菜 海芽薑絲湯 | | | | 地瓜飯 紅燒肉(豆) 三杯雞 香菇貢丸(加) 有機蔬菜 脆筍肉絲湯(醃) | | | | 香Q米飯 岩烤雞翅 客家肉燥(醃) 繽紛花椰菜 深色蔬菜 紫菜蛋花湯 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 獎勵金豆奶 | | | | 水果 | | | | 水果 | | | | 波蜜蘋果柳橙汁 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 熱量: | | 861.7K | | 脂肪: | | 28.5g | | 熱量: | | 874.8K | | 脂肪: | | 28.0g | | 熱量: | | 811.6K | | 脂肪: | | 28.0g | | 熱量: | | 849.9K | | 脂肪: | | 27.5g | | 熱量: | | 855.4K | | 脂肪: | | 29.0g | |
| 醣類: | | 118.0g | | 蛋白質: | | 33.3g | | 醣類: | | 122.5g | | 蛋白質: | | 33.2g | | 醣類: | | 108.5g | | 蛋白質: | | 31.4g | | 醣類: | | 115.5g | | 蛋白質: | | 35.1g | | 醣類: | | 115.0g | | 蛋白質: | | 33.6g | |
| 1月15日(一) | | | | 1月16日(二) | | | | 1月17日(三) | | | | 1月18日(四) | | | | 1月19日(五) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 香Q米飯 鹹豬肉 菇菇魷魚丸(海加)(炸) 醬爆雞丁(豆) 深色蔬菜 青菜豆腐湯(豆)(芡) | | | | 糙米飯 三杯中卷(海)(豆) 卡啦翅小腿(炸) 奶焗馬鈴薯 淺色蔬菜 芹香菜頭湯 | | | | 高麗菜飯(海) 招牌雞排 櫥窗滷味(豆)(冷) 芝麻包(冷) 深色蔬菜 味噌菇菇湯 | | | | 地瓜飯 萬巒豬腳 京醬肉絲(豆) 太祖魷魚羹(海) 有機蔬菜 紫菜蛋花湯 | | | | 香Q米飯 鐵板燒肉片 麻婆豆腐(豆) 玉米蛋 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 校園麵包 | | | | 水果 | | | | 光泉全脂保久乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 熱量: | | 840.2K | | 脂肪: | | 27.0g | | 熱量: | | 877.2K | | 脂肪: | | 28.0g | | 熱量: | | 874.8K | | 脂肪: | | 28.0g | | 熱量: | | 848.1K | | 脂肪: | | 28.5g | | 熱量: | | 868.5K | | 脂肪: | | 28.5g | |
| 醣類: | | 115.0g | | 蛋白質: | | 34.3g | | 醣類: | | 123.0g | | 蛋白質: | | 33.3g | | 醣類: | | 122.5g | | 蛋白質: | | 33.2g | | 醣類: | | 115.0g | | 蛋白質: | | 32.9g | | 醣類: | | 119.5g | | 蛋白質: | | 33.5g | |

豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)



營養師張曉芸

張曉芸

衛生管理人員
高伊佩

高伊佩