

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	營養師 (份)	營養師 (份)	營養師 (份)	營養師 (份)	營養師 (份)	營養師 (份)
02	五	白飯 白米-蒸	烤肉醬炒豬 詳圖豬肉+時蔬-燒	什蔬拌菜* 豆包+雞肉+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		7.2	3.0	2.5	2.8		918
05	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	招牌咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	履歷蔬菜	味噌湯* 味噌+豆腐-煮		7.6	3.0	2.5	3.0		955
06	二	小米飯 白米+小米-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	油蔥四季 四季豆+時蔬-炒	履歷蔬菜	活力鮮蔬湯 時蔬-煮		7.3	3.0	2.5	2.7		920
07	三	DIY肉燥麵* 烏龍麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	香菇肉燥* 詳圖豬肉+豆干+香菇-煮	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	履歷蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		7.3	3.1	2.5	2.7		928
08	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	◆醬燒魚* 鮮魚+時蔬-煮	沙茶炒豬 詳圖豬肉+時蔬-燒	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 詳圖豬肉+筍-煮	水果	7.2	3.0	2.5	2.5	1.0	964
09	五	白飯 白米-蒸	香燒豬排X1 豬排-燒	麻婆豆腐* 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	履歷蔬菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮		7.2	3.1	2.5	2.7		921
12	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	★◎虱目魚排X1* 虱目魚排-炸	瓜仔肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	招牌麵線羹* 麵線+時蔬+柴魚片-煮	履歷豆漿*	7.1	3.4	2.5	3.0		950
13	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	麻油豬 詳圖豬肉+薑+時蔬-煮	鮮蔬魷魚* 魷魚+時蔬-炒	香炒脆筍 筍+時蔬-炒	履歷蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮		7.2	3.0	2.5	2.9		922
14	三	招牌油飯* 糯米+開陽+詳圖豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	關東煮* 豆皮+時蔬-煮	紅絲高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮		7.3	3.1	2.5	2.7		928
15	四	麥片飯* 白米+麥片-蒸	高昇排骨 詳圖豬肉+年糕+蔥-煮	番茄炒蛋* 蛋+番茄+時蔬-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	有機蔬菜	清香肉絲湯 詳圖豬肉+時蔬-煮	水果	7.6	3.0	2.5	2.7	1.0	1001

~金榜\ \ \ \ (' ω ') , // // / 提名~

☆1/20 休業式☆

21	三	特製義大利麵* 麵-煮	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	番茄肉醬 詳圖豬肉+番茄+時蔬-煮	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	履歷蔬菜	蘑菇濃湯* 蘑菇+時蔬-煮		7.5	3.1	2.5	2.8		946
22	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	蜜汁魚條X2* 魚-燒	清香炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮	水果	7.1	3.0	2.5	2.7	1.0	966
23	五	白飯 白米-蒸	壽喜燒豬 詳圖豬肉+時蔬-燒	洋蔥炒蛋* 蛋+洋蔥+毛豆-炒	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	履歷蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓+黑糖-煮		7.2	3.0	2.5	3.0		927

☆寒假快樂☆

2/23	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	蔥燒豆皮* 豆皮+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮		7.1	3.0	2.5	2.7		906
2/24	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	黑糖滷肉 詳圖豬肉+時蔬-滷	★◎可樂餅X1 可樂餅-炸	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	履歷蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		7.5	3.0	2.5	3.0		948
2/25	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	泰式椰奶雞* 雞肉+時蔬-煮	醬燒魚塊X2* 魚-燒	蒜香芽菜 豆芽+時蔬-煮	履歷蔬菜	鮮蔬湯 時蔬-煮		7.3	3.1	2.5	2.7		928
2/26	四	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	大滷湯* 詳圖豬肉+豆腐+時蔬-煮	水果	7.2	3.1	2.5	2.8	1.0	985

☆和平紀念日補假☆

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章10增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品 / 本菜單「未使用輻射污染食品」

*表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用

考試前什麼食物不能吃

這些食物將影響你的生理狀態

