



| 週次  | 星期一                                            | 星期二                                           | 星期三                                          | 星期四                                             | 星期五                                                   |
|-----|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 第一週 |                                                |                                               |                                              |                                                 | 1月2日<br>五穀飯<br>紅燒嫩腐<br>義式烤洋芋<br>哈姆炒蛋<br>有機青菜<br>芋頭西米露 |
|     | 1月5日                                           | 1月6日                                          | 1月7日                                         | 1月8日                                            | 1月9日                                                  |
| 第二週 | 燕麥飯<br>洋蔥豬排<br>紅絲炒蛋<br>蔥燒粉絲煲<br>翠綠時蔬<br>白菜羹湯   | 糙米飯<br>香菇雞<br>咖哩洋芋<br>紅燒獅子頭<br>快炒時蔬<br>藥膳湯    | 白飯<br>蒜泥白肉<br>麻婆豆腐<br>*開陽蒲瓜<br>田園時蔬<br>玉米燉雞湯 | 香鬆炒飯<br>香酥雞翅<br>銀芽肉絲<br>鮮肉包<br>營養時蔬<br>茶壺湯      | 胚芽飯<br>茶碗蒸蛋<br>田園四色<br>蜜汁豆干<br>有機青菜<br>海芽蛋花湯          |
|     | 1月12日                                          | 1月13日                                         | 1月14日                                        | 1月15日                                           | 1月16日                                                 |
| 第三週 | 多穀飯<br>糖醋雞丁<br>古都滷蛋<br>*蛋酥白菜<br>翠綠時蔬<br>蘑菇濃湯   | 燕麥飯<br>味噌燒肉<br>彩蔬魚輪<br>大阪燒高麗<br>快炒時蔬<br>清燉白玉湯 | 白飯<br>紅燒雞丁<br>冬瓜扒蝦球<br>烏龍黑干<br>田園時蔬<br>麻香鮮蔬湯 | 蒜香什錦炒麵<br>酥脆嫩魚<br>蠔汁蘿蔔糕<br>豚香海根<br>營養時蔬<br>筍片雞湯 | 多穀飯<br>毛豆炒蛋<br>鐵板百頁<br>結頭什錦煲<br>有機青菜<br>雪花菇菇湯         |
|     | 1月19日                                          | 1月20日                                         | 1月21日                                        | 1月22日                                           | 1月23日                                                 |
| 第四週 | 燕麥飯<br>蒜片骰子豬<br>日式蒸蛋<br>芋香四喜<br>翠綠時蔬<br>紅燒蘿蔔湯  | 糙米飯<br>安東燉雞<br>雜菜拌粉絲<br>部隊鍋<br>快炒時蔬<br>韓式海帶湯  | 白飯<br>蘑菇豬柳<br>番茄炒蛋<br>豚香三絲<br>田園時蔬<br>蒲瓜排骨湯  | 夏威夷炒飯<br>脆皮雞排<br>鮮肉鍋貼<br>*佛跳牆<br>營養時蔬<br>燒仙草    | 大麥仁飯<br>蔥花炒蛋<br>麻油高麗<br>滷味拼盤<br>有機青菜<br>榨菜湯           |
|     | 1月23日                                          | 1月24日                                         | 1月25日                                        | 1月26日                                           | 1月27日                                                 |
| 第五週 | 五穀飯<br>檸檬烤雞翅<br>客家小炒<br>焗汁洋芋<br>翠綠時蔬<br>*砂鍋鮮蔬湯 | 燕麥飯<br>壽喜燒肉<br>和風關東煮<br>照燒花枝丸<br>快炒時蔬<br>味噌湯  | 白飯<br>養生雞<br>肉絲葫瓜<br>蜜燒海結<br>田園時蔬<br>結頭魚丸湯   | 古早味炒麵<br>鹽酥魚<br>蒙古炒肉<br>芝麻包<br>有機青菜<br>清燉大瓜湯    |                                                       |
|     | 2月23日                                          | 2月24日                                         | 2月25日                                        | 2月26日                                           | 2月27日                                                 |

※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※ ★標示為校園午餐大賽得獎菜色 \*本月使用蝦皮的菜色

※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※