

112 年 5 月份 午餐 食譜 (葷)

期日	期星	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐一	附餐二
5/1	一	白米飯	咖哩雞	京醬肉絲		炒有機青松菜	紫菜蛋花湯	豆漿	
		白米	咖哩粉, 大蒜, 骨腿, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 洋葱	小黃瓜, 紅辣椒, 肉絲, 蒜末, 甜麵醬, 洋葱, 沙拉油		金針菇, 青松菜, 沙拉油, 老薑	紫菜, 青蔥, 雞蛋	豆漿	
5/2	二	五穀米飯	香酥日式魚排	沙茶豆乾		絲瓜枸杞	冬瓜魚丸湯	茂谷	
		五穀米, 白米	耐炸油, 魚排	紅蘿蔔, 生鮮木耳, 醬油膏, 黑豆乾, 沙茶醬, 洋葱, 毛豆仁		沙拉油, 絲瓜, 老薑, 枸杞	老薑, 虱目魚丸, 冬瓜, 芹菜	茂谷柑	
5/3	三	白米飯	雞肉絲飯	肉燥		櫻花蝦炒高麗菜	茶壺湯	乳品1	
		白米	調味雞肉絲	絞肉, 紅蔥頭		沙拉油, 高麗菜, 櫻桃蝦, 大蒜	老薑, 柴魚片, 骨腿, 金針菇, 文蛤	高脂保久乳	
5/4	四	白米飯	梅子燒雞	蝦仁炒蛋		炒有機蚵白菜	大黃瓜排骨湯	甜桃	
		白米	紫蘇梅, 紅椒, 老薑, 骨腿, 黃椒, 番茄醬	毛豆仁, 蝦仁, 黑胡椒粉, 雞蛋, 沙拉油, 洋葱		蚵白菜, 生鮮木耳, 老薑, 沙拉油	大蒜, 大黃瓜, 中排	甜桃	
5/5	五	胚芽米飯	醬燒肋排	泡菜銀芽炒豆包		沙茶油菜	冬菜鴨肉粉絲湯	葡萄乾	
		胚芽米, 白米	青蔥, 大蒜, 冷凍青花菜, 豬肋排, 老薑, 白芝麻, 滷包	大蒜, 沙拉油, 香油, 炸豆包, 生鮮木耳, 韓式泡菜, 豆芽菜		沙拉油, 大蒜, 沙茶醬, 油菜	冬粉, 鴨肉, 老薑, 芹菜, 醃製冬菜	葡萄乾	
5/8	一	白飯	鳳梨雞丁	客家小炒		炒有機味美菜	大白菜排骨湯	蔬果汁	
		白米	青蔥, 麻竹筍, 番茄醬, 骨腿, 沙拉油, 生鮮木耳, 老薑, 鳳梨罐頭	肉絲, 醬油膏, 乾魷魚, 芹菜, 五香豆乾, 紅蘿蔔, 大蒜		大蒜, 沙拉油, 味美菜, 紅蘿蔔	中排, 山東白菜, 鮮香菇, 老薑	蔬果汁	
5/9	二	地瓜飯	芥藍豬柳	干貝絲瓜豆包		蒜香大陸妹	雞茸玉米湯	香蕉	
		白米, 地瓜	芥藍菜, 沙茶醬, 大蒜, 豬肉, 紅辣椒	絲瓜, 油蔥酥, 沙拉油, 干貝(乾), 老薑, 生豆包		大蒜, 沙拉油, 紅蘿蔔, 大陸妹	冷凍玉米粒, 杏鮑菇, 雞絞肉, 青蔥, 大蒜	香蕉	
5/10	三	牛排麵	香酥虱目魚柳	五香豆乾			沙茶麵羹	乳品1	鯛魚燒(紅豆牛奶)
		牛排麵	耐炸油, 虱目魚, 地瓜粉	冷凍毛豆仁, 黃豆乾			鮮香菇, 雞蛋, 麻竹筍, 山東白菜, 大蒜, 紅蘿蔔, 沙茶醬	高脂保久乳	紅豆鬆餅
5/11	四	白米飯	蠔油排骨	紅蘿蔔炒蛋		炒有機尼龍白菜	金針菇味噌豆腐湯	蘋果	
		白米	白芝麻, 小排, 老薑, 滷包, 素蠔油	沙拉油, 紅蘿蔔, 青蔥, 雞蛋		沙拉油, 老薑, 尼龍白菜, 秀珍菇	乾海帶芽, 青蔥, 金針菇, 板豆腐, 味噌	蘋果	
5/12	五	糙米飯	筍乾燒肉	小黃瓜炒黑輪		蒜炒高麗菜	菇菇雞湯	無調味堅果	
		糙米, 白米	筍乾, 豬腿, 大蒜, 老薑, 紅辣椒, 沙拉油	小黃瓜, 沙拉油, 大蒜, 生鮮木耳, 黑輪		大蒜, 高麗菜, 胡蘿蔔, 沙拉油	骨腿, 秀珍菇, 鮮香菇, 老薑, 枸杞	綜合堅果穀物沖泡包	
5/15	一	白飯	高麗菜炒肉片	三杯杏鮑菇豆乾		炒有機蚵白菜	南瓜排骨湯	燕麥奶	
		白米	青蔥, 梅花肉, 大蒜, 紅辣椒, 冬粉, 高麗菜	素蠔油, 杏鮑菇, 黃豆乾, 沙拉油, 九層塔, 老薑		蚵白菜, 生鮮木耳, 老薑, 沙拉油	中排, 老薑, 南瓜, 鮮香菇	燕麥奶	
5/16	二	胚芽米飯	照燒雞丁	菇菇炒肉絲		蒜炒高麗菜	白蘿蔔魚丸湯	玉荷包荔枝	
		胚芽米, 白米	日式照燒醬, 青蔥, 骨腿, 白芝麻, 大蒜, 洋葱	秀珍菇, 鮮香菇, 紅蘿蔔, 青蔥, 大蒜, 沙拉油, 冷凍肉絲		大蒜, 高麗菜, 胡蘿蔔, 沙拉油	柴魚片, 白蘿蔔, 老薑, 虱目魚丸	荔枝	
5/17	三	螺旋麵	蒜香海鮮白醬螺旋麵			芝麻醬蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品1	牛奶蒸果子

		螺旋麵	九層塔, 洋葱, 大蒜, 培根, 玉米粉, 白粉, 馬鈴薯, 蝦仁, 薑, 魷魚			紅甜椒, 芝麻醬, 生鮮木耳, 冷凍青花菜, 冷凍花椰菜	紫菜, 青蔥, 雞蛋	高脂保久乳	蛋糕
5/18	四	白米飯	泰式打拋肉	三色炒蛋		豆皮炒有機青江菜	絲瓜餛飩湯	無籽葡萄	
		白米	檸檬汁, 魚露, 絞肉, 洋葱, 牛蒡, 九層塔, 大蒜, 紅辣椒, 紅蘿蔔	紅蘿蔔, 玉米粒, 雞蛋, 沙拉油, 毛豆仁		老薑, 青江菜, 豆腐皮, 沙拉油	雲吞, 絲瓜, 老薑	葡萄	
5/19	五	五穀米飯	春川炒雞	空心菜炒肉絲		蒜炒大黃瓜	豆薯蛋花湯	彩虹藜麥乳酪餅	
		五穀米, 白米	骨腿, 沙拉油, 山東白菜, 韓式年糕, 大蒜, 韓式辣椒醬	沙茶醬, 肉絲, 空心菜, 紅蘿蔔, 大蒜, 沙拉油		大黃瓜, 沙拉油, 生鮮木耳, 大蒜	鮮香菇, 雞蛋, 豆薯, 青蔥, 油蔥酥	蘇打餅	
5/22	一	白飯	沙茶雞丁	香菇滷豆腐		炒有機皺葉白菜	高麗菜排骨湯		
		白米	洋葱, 沙茶醬, 大蒜, 紅蘿蔔, 玉米筍, 骨腿, 青蔥	紅辣椒, 麻竹筍, 鮮香菇, 老薑, 油豆腐		生鮮木耳, 沙拉油, 皺葉白菜, 老薑	高麗菜, 中排, 金針菇, 老薑		
5/23	二	糙米飯	豆瓣鱸魚	木須炒蛋		莧菜小魚	白菜玉米湯	香蕉	
		糙米, 白米	鱸魚, 老薑, 鳳梨, 洋葱, 素蠔油, 青蔥	杏鮑菇, 濕木耳, 胡蘿蔔, 沙拉油, 雞蛋		大蒜, 小魚乾, 沙拉油, 莧菜	老薑, 甜玉米, 山東白菜, 鮮香菇	香蕉	
5/24	三	漢堡	香酥豬排	照燒蔬菜料		螞蟻上樹2	玉米濃湯2	乳品1	
		漢堡	裹粉豬排, 耐炸油	壽喜燒醬, 黑胡椒粉, 九層塔, 洋葱, 沙拉油, 紅蘿蔔, 高麗菜		生鮮木耳, 大蒜, 沙茶醬, 胡蘿蔔, 肉絲, 冬粉, 綠豆芽	馬鈴薯, 玉米粒, 鮮奶油, 玉米濃湯粉, 洋葱, 雞蛋	高脂保久乳	
5/25	四	紅藜米飯	南瓜燒肉	雙花燴獅子頭		蒜香空心菜	剝皮辣椒雞湯	葡萄	
		白米, 紅藜麥	豬腩, 老薑, 紅辣椒, 南瓜	白花菜, 青花菜, 獅子頭, 紅蘿蔔, 沙拉油		沙拉油, 大蒜, 空心菜	金針菇, 骨腿, 剝皮辣椒, 老薑	葡萄	
5/26	五	白米飯	情人果炒腿排	鮮筍炒肉絲		蒜炒有機味美菜	海帶芽蛋花湯		
		白米	芒果青, 雞腿, 紅椒, 黃椒, 大蒜	冷凍肉絲, 油蔥酥, 麻竹筍, 青蔥		味美菜, 紅蘿蔔, 大蒜, 沙拉油	雞蛋, 乾海帶芽, 青蔥		
5/29	一	白米飯	蜜汁雞丁	絲瓜冬粉		蒜炒有機青松菜	竹筍豬骨湯		
		白米	大蒜, 白芝麻, 耐炸油, 檸檬汁, 地瓜粉, 雞腿	金針菇, 冬粉, 老薑, 油蔥酥, 絲瓜		青松菜, 大蒜, 沙拉油, 胡蘿蔔	老薑, 麻竹筍, 中排		
5/30	二	胚芽米飯	薑燒肉片	毛豆乾丁		南瓜炒高麗菜	紫菜蛋花湯	玉荷包荔枝	
		胚芽米, 白米	梅花肉, 青蔥, 洋葱, 老薑, 濕木耳	沙拉油, 黑胡椒粉, 五香豆乾, 冷凍毛豆仁, 紅蘿蔔		高麗菜, 南瓜, 大蒜, 沙拉油	紫菜, 青蔥, 雞蛋	荔枝	
5/31	三	烏龍麵	日式海鮮炒烏龍	什錦滷味		綜合蔬菜	味噌海帶芽湯	乳品1	
		烏龍麵	青蔥, 大蒜, 蝦仁, 紅蔥頭, 鮮香菇, 柴魚片, 魷魚, 洋葱, 胡蘿蔔, 糖美醬油, 沙拉油	甜不辣, 老薑, 滷包, 黑豆乾, 白蘿蔔		海帶根, 紅蘿蔔, 香油, 豆芽菜, 油菜, 白芝麻	青蔥, 味噌, 小魚乾, 乾海帶芽, 板豆腐	高脂保久乳	

臺南市七股區後港國小

112 年 6 月份 午餐 食譜 (葷)

期日	期星	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	附餐
6/1	四	肉鬆海苔飯	味噌炒豬柳	三色豆腐		炒有機皺葉白菜	白菜排骨湯	香蕉	
		豬肉鬆, 海苔絲, 白米	油菜, 豬肉, 胡蘿蔔, 味噌, 蒜頭	玉米粒, 絞肉, 毛豆仁, 沙拉油, 辣豆瓣醬, 板豆腐, 大蒜		老薑, 金針菇, 白菜, 沙拉油	老薑, 秀珍菇, 山東白菜, 中排	香蕉	
6/2	五	胚芽米飯	照燒豬肋排	黃瓜燴獅子頭		蒜香高麗菜	紫菜蛋花湯		
		白米, 胚芽米	白芝麻, 豬肋排, 日式照燒醬	生鮮木耳, 大蒜, 大黃瓜, 沙拉油, 獅子頭		高麗菜, 紅蘿蔔, 沙拉油, 大蒜	青蔥, 紫菜, 雞蛋		
6/5	一	白米飯	咖哩雞	秀珍炒筍白筍		燴雙花	玉米蛋花湯	豆漿	
		白米	大蒜, 馬鈴薯, 骨腿, 洋葱, 咖哩粉, 胡蘿蔔	青蔥, 秀珍菇, 筍白筍, 肉絲, 大蒜		生鮮木耳, 大蒜, 白花菜, 冷凍青花菜	雞蛋, 玉米粒, 青蔥	豆漿	
6/6	二	紅藜米飯	糖醋鱸魚	小黃瓜炒蛋		豆皮炒有機青松菜	金針菇味噌豆腐湯	玉荷包荔枝	
		紅藜, 白米	老薑, 洋葱, 鱸魚, 大蒜, 青蔥, 地瓜粉, 耐炸油, 濕木耳, 番茄醬	雞蛋, 胡蘿蔔, 玉米粒, 沙拉油, 小黃瓜		豆腐皮, 沙拉油, 青松菜, 老薑	柴魚片, 味噌, 青蔥, 金針菇, 嫩豆腐	荔枝	
6/7	三	鍋燒意麵	炒意麵	燒烤雞翅			白蘿蔔黑輪湯	乳品1	冷凍玉兔包(綠豆餡)
		鍋燒意麵	青蔥, 沙茶醬, 洋葱, 沙拉油, 魷魚, 大蒜, 冷凍肉絲, 鮮香菇, 胡蘿蔔	檸檬雞翅			芹菜, 白蘿蔔, 黑輪, 老薑	高脂保久乳	玉兔包
6/8	四	五穀米飯	滷雞腿	腰果蝦仁		炒高麗菜	冬瓜排骨湯	黃金奇異果	

		白米, 五穀米	青蔥, 雞腿, 老薑	毛豆仁, 蝦仁, 蜜汁腰果, 大蒜, 玉米粒		高麗菜, 紅蘿蔔, 沙拉油, 大蒜	排骨肉, 鮮香菇, 冬瓜, 老薑	奇異果
6/9	五	白米飯	蒜泥白肉	柴魚豆腐		薑炒有機尼龍白菜	山藥枸杞雞湯	
		白米	豆芽菜, 梅花肉, 醬油膏, 大蒜, 青蔥, 紅辣椒	耐炸油, 鯷魚醬油, 嫩豆腐, 海苔絲, 香鬆		沙拉油, 秀珍菇, 尼龍白菜, 老薑	老薑, 枸杞, 山藥, 秀珍菇, 骨腿	
6/12	一	白米飯	蜜汁肋排	蔴香小黃瓜雞絲		蒜炒有機小松菜	蒲瓜貢丸湯	
		白米	豬肋排, 檸檬汁, 白芝麻	芝麻醬, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 雞胸肉		小松菜, 大蒜, 秀珍菇, 沙拉油	貢丸, 大蒜, 蒲瓜	
6/13	二	糙米飯	沙茶石斑海鮮煲	玉米蒸蛋		絲瓜枸杞	竹筍香菇魚羹湯	無籽葡萄
		糙米, 白米	青蔥, 冬粉, 洋蔥, 石斑, 老薑, 鮫魚, 沙茶醬, 蝦仁, 生鮮木耳	毛豆仁, 玉米粒, 雞蛋		老薑, 沙拉油, 絲瓜, 枸杞	蔴竹筍, 油蔥酥, 鮮香菇, 魚羹條	葡萄
6/14	三	麵條	義大利肉醬麵	香酥雞腿		梅粉薯條	玉米濃湯	乳品1
		牛排麵	洋蔥, 大蒜, 黑胡椒醬, 番茄醬, 豬肉, 義大利香料, 磨菇醬	耐炸油, 雞腿		地瓜薯條, 耐炸油, 梅子粉	雞蛋, 全脂奶粉, 玉米粒, 玉米濃湯粉, 洋蔥, 馬鈴薯	高脂保久乳
6/15	四	白米飯	香菇筍燒雞	洋蔥炒蛋		蒜香有機空心菜	味噌虱目魚湯	香蕉
		白米	蔴竹筍, 骨腿, 老薑, 青蔥, 鮮香菇	洋蔥, 絞肉, 沙拉油, 濕木耳, 雞蛋, 胡蘿蔔		空心菜, 大蒜, 沙拉油	青蔥, 虱目魚, 老薑, 虱目魚肚, 味噌, 洋蔥	香蕉
6/16	五	五穀飯	黑胡椒肉片	三杯杏鮑菇米血		薑炒有機荷葉白菜	白菜鴨肉湯	玉荷包荔枝
		五穀米, 白米	黑胡椒醬, 大蒜, 青蔥, 洋蔥, 胡蘿蔔, 沙拉油, 梅花肉	丸層塔, 素蠔油, 老薑, 米血, 杏鮑菇		老薑, 荷葉白菜, 胡蘿蔔, 沙拉油	山東白菜, 老薑, 鴨肉, 芹菜	荔枝
6/17	六	白米飯	雞肉栗子炊飯	絲瓜蛋粉絲煲		香菇炒筍絲	榨菜餛飩湯	
		白米	胡蘿蔔, 毛豆仁, 糖炒栗子, 雞腿, 黑胡椒粉	雞蛋, 絲瓜, 枸杞, 冬粉, 沙拉油, 老薑		青蔥, 蔴竹筍, 油蔥酥, 鮮香菇, 大蒜	雲吞, 小白菜, 老薑, 榨菜, 白胡椒粉	
6/19	一	白米飯	義式風味雞	豆乾三絲		炒有機青松菜	冬瓜虱目魚丸湯	
		白米	洋蔥, 番茄醬, 磨菇醬, 大蒜, 骨腿, 馬鈴薯, 丸層塔, 義大利香料	肉絲, 芹菜, 豆乾, 大蒜, 沙拉油, 紅蘿蔔, 生鮮木耳		沙拉油, 胡蘿蔔, 大蒜, 青松菜	老薑, 冬瓜, 虱目魚丸	
6/20	二	魚鬆飯	香酥虱目魚肚	三杯菇菇油腐		腐乳空心菜	海帶芽蛋花湯	黃金奇異果
		白米, 魚鬆	虱目魚肚, 地瓜粉, 耐炸油	秀珍菇, 油豆腐, 紅蘿蔔, 鮮香菇, 丸層塔, 老薑		大蒜, 沙拉油, 豆腐乳, 空心菜	青蔥, 乾海帶芽, 雞蛋	奇異果
6/21	三	白米飯	香腸炒飯	醬燒關東煮		燒賣	瓜仔雞湯	乳品1
		白米	洋蔥, 玉米粒, 青蔥, 沙拉油, 黑胡椒粉, 紅蘿蔔, 香腸, 雞蛋	番茄醬, 柴魚片, 黑輪, 白蘿蔔, 杏鮑菇		燒賣, 蟹黃燒賣	鮮香菇, 骨腿, 老薑, 醃瓜	高脂保久乳
6/26	一	白米飯	滷雞腿	玉米肉末		薑炒有機尼龍白菜	高麗菜南瓜湯	
		白米	青蔥, 雞腿, 老薑	玉米粒, 毛豆仁, 絞肉, 紅蘿蔔, 大蒜		沙拉油, 秀珍菇, 尼龍白菜, 老薑	南瓜, 大蒜, 中排, 高麗菜	
6/27	二	白米飯	蒲燒鯛魚	紅蘿蔔炒蛋		蒜炒高麗菜	白蘿蔔玉米湯	蘋果
		白米	白芝麻, 蒲燒鯛魚, 海苔絲	青蔥, 沙拉油, 紅蘿蔔, 雞蛋		沙拉油, 青蔥, 生鮮木耳, 大蒜, 高麗菜	甜玉米, 白蘿蔔, 老薑	蘋果
6/28	三	牛排麵	紅燒腱肉			清燙小白菜	番茄紅燒湯麵料	乳品1
		牛排麵	青蔥, 老薑, 滷包, 豬腱			小白菜	蒜頭, 番茄醬, 老薑, 胡蘿蔔, 綠豆芽, 青蔥, 牛番茄, 白蘿蔔, 洋蔥	高脂保久乳
6/29	四	白米飯	香酥雞	咖哩百頁		蒜炒味美菜	竹筍豬骨湯	玉荷包荔枝
		白米	雞腿, 椒鹽粉, 地瓜粉, 耐炸油	大蒜, 馬鈴薯, 咖哩塊, 百頁豆腐, 玉米筍, 紅蘿蔔, 洋蔥		胡蘿蔔, 沙拉油, 老薑, 味美菜	老薑, 蔴竹筍, 中排	荔枝
6/30	五	白米飯	肉絲堅果蛋炒飯	燒烤雞翅			白菜排骨湯	餐盒
		白米	青蔥, 黑胡椒粉, 腰果, 洋蔥, 核桃, 紅蘿蔔, 沙拉油, 豬肉	檸檬雞翅			老薑, 秀珍菇, 山東白菜, 中排	牛奶麵包
		白米, 紅地瓜	耐炸油, 乾辣椒, 蒜頭, 青蔥, 花生, 花椒粉, 雞胸肉	老薑, 油豆腐, 梅干菜, 紅辣椒, 沙拉油, 熟桂竹筍	綠豆芽, 白芝麻, 香油, 胡蘿蔔, 黑木耳, 小黃瓜	大蒜, 排骨肉, 蒲瓜	紅龍果	
9/27	三	鍋燒拉麵		茶葉蛋	清燙有機小白菜	鍋燒拉麵湯料	乳品1	
		拉麵		茶葉, 滷包, 雞蛋	小白菜	虱目魚, 虱目魚丸, 金針菇, 老薑, 柴魚片, 文蛤, 蝦仁, 沙茶醬	高脂保久乳	
9/28	四	糙米白飯	花生豬腳	豆薯炒蛋	田園白菜	絲瓜餛飩湯	進口甜桃	
		糙米, 白米	熟花生, 滷包, 老薑, 紅辣椒, 豬腱, 豬腳	雞蛋, 毛豆仁, 胡蘿蔔, 豆薯, 沙拉油, 生鮮木耳	沙拉油, 胡蘿蔔, 豆腐皮, 鮮香菇, 老薑, 大白菜	雲吞, 老薑, 絲瓜, 榨菜絲	甜桃	

112年10月份午餐食譜(葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
10/2	一	白飯	蠔油雞丁米血	雙花燴獅子頭	蒜炒空心菜	大黃瓜豬骨湯	豆漿
		粳米	米血,老薑,骨腿,素蠔油,九層塔	青花菜,獅子頭,生鮮木耳,沙拉油,白花菜	大蒜,沙拉油,空心菜,紅辣椒	大蒜,大黃瓜,中排	豆漿
10/3	二	五穀飯	蒲燒鰻魚	紅蘿蔔炒蛋	炒有機小松菜	海芽味噌湯	蘋果
		粳米,五穀米	白芝麻,白鰻,海苔絲	青蔥,雞蛋,沙拉油,紅蘿蔔	沙拉油,小松菜,大蒜,沙茶醬	乾海帶芽,味噌,青蔥,板豆腐	蘋果
10/4	三	螺旋麵	蒜香培根腿肉白醬螺旋麵	綜合地瓜	甜椒炒小黃瓜	大白菜排骨湯	乳品1
		螺旋麵	雞腿,大蒜,蘆筍,洋蔥,杏鮑菇,培根,白醬,義大利香料,黑胡椒粉	薯條,耐炸油,地瓜球	大蒜,胡瓜-花胡瓜,玉米筍,紅椒	老薑,結球白菜,中排	高脂保久乳
10/5	四	白飯	醬燒鴨肉	茄汁豆腐	蒜炒有機青江菜	菇菇雞湯	白梨
		粳米	大蒜,甜麵醬,紅辣椒,黃豆乾,洋蔥,素蠔油,青蔥,辣豆瓣醬,鴨肉	冷凍毛豆仁,冷凍玉米粒,嫩豆腐,番茄醬,蒜末,絞肉	大蒜,青江菜,沙拉油,紅蘿蔔	骨腿,鮮香菇,枸杞,秀珍菇,老薑	梨
10/6	五	糙米飯	叻沙肉片	四季豆炒肉絲	南瓜炒高麗菜	白蘿蔔排骨湯	
		粳米,糙粳米	椰菜,鮮香菇,大蒜,梅花肉,椰菜,咖哩粉,洋蔥,叻沙醬,豆筍	沙拉油,大蒜,肉絲,四季豆,紅蘿蔔	大蒜,沙拉油,南瓜,高麗菜	老薑,白蘿蔔,中排	
10/11	三	白飯	白豆辦蒸魚肚	豆瓣海帶根豆乾		綜合虱目魚湯飯	乳品1
		粳米	虱目魚肚,豆瓣醬,洋蔥,青蔥,老薑	老薑,辣椒,辣豆瓣醬,九層塔,黃豆乾,乾海帶根,香油		油蔥酥,蝦仁,芹菜,熟桂竹筍,高麗菜,虱目魚丸,鮮香菇	高脂保久乳
10/12	四	白飯	蠔油洋蔥豬柳	玉米乾丁	炒有機尼龍白菜	馬鈴薯雞湯	綠葡萄
		粳米	胡蘿蔔,青蔥,素蠔油,豬肉,大蒜,洋蔥	五香豆乾,青蔥,冷凍玉米粒,紅蘿蔔,沙拉油	沙拉油,豆腐皮,老薑,尼龍白菜	馬鈴薯,老薑,鮮香菇,骨腿	綠葡萄
10/13	五	胚芽米飯	梅子雞丁	筍白筍炒肉絲	蒜炒青油菜	蒲瓜豬骨湯	
		胚芽米,白米	紫蘇梅,老薑,骨腿,番茄醬,青蔥,牛番茄	大蒜,秀珍菇,青蔥,肉絲,沙拉油,茭白筍	金針菇,青油菜,大蒜,沙拉油	中排,蒲瓜,貢丸	
10/16	一	白飯	高麗菜炒肉片	香酥綜合菇	腐乳空心菜	瓜仔雞湯	
		粳米	高麗菜,紅辣椒,冬粉,梅花肉,蠔油,青蔥,大蒜	鮮香菇,杏鮑菇,酥炸粉,耐炸油,椒鹽粉	豆腐乳,空心菜,大蒜,沙拉油	老薑,骨腿,秀珍菇,脆瓜	
10/17	二	五穀飯	咖哩雞	塔香菜脯蛋	炒有機味美菜	浮水魚羹	香蕉
		粳米,五穀米	大蒜,洋蔥,咖哩粉,骨腿,胡蘿蔔,馬鈴薯	雞蛋,沙拉油,菜脯,九層塔	味美菜,沙拉油,紅蘿蔔,大蒜	太白粉,香菜,魚羹條,大蒜,烏醋,熟桂竹筍	香蕉
10/18	三	牛排麵	海鮮炒麵	關東煮		味噌湯	乳品1
		牛排麵	高麗菜,蝦仁,青蔥,胡蘿蔔,油蔥酥,洋蔥,鮮香菇,鮭魚,大蒜	杏鮑菇,糖醋醬,味噌,番茄醬,白蘿蔔,柴魚片,黑糖		味噌,小白菜,小魚乾,板豆腐	高脂保久乳
10/19	四	白飯	照燒豬肋排	高麗菜炒豆包	炒小黃瓜	牛蒡玉米排骨湯	白梨
		粳米	大蒜,豬肋排,日式照燒醬,老薑,白芝麻,油包,青蔥	生鮮木耳,生豆包,紅蘿蔔,大蒜,高麗菜,沙拉油	沙拉油,玉米筍,大蒜,胡瓜-花胡瓜	老薑,甜玉米,中排,牛蒡	梨
10/20	五	紅藜米飯	花生豬腳	櫛瓜香腸	炒有機黑葉白菜	海帶芽蛋花湯	
		粳米,紅藜	油包,大蒜,紅辣椒,豬腿,豬腳,熟花生	老薑,黑胡椒粉,櫛瓜,鮮香菇,香腸,沙拉油	沙拉油,老薑,黑葉白菜,生鮮木耳	雞蛋,青蔥,乾海帶芽	
10/23	一	地瓜白飯	菱角燒雞	木須炒蛋	蒜炒有機味美菜	南瓜排骨湯	
		紅地瓜,粳米	老薑,骨腿,萬用油包,紅辣椒,菱角仁(生)	杏鮑菇,胡蘿蔔,沙拉油,雞蛋,生鮮木耳	油蔥酥,大蒜,味美菜,沙拉油	秀珍菇,中排,南瓜,老薑	
10/24	二	白飯	鳳梨蔭醬石斑魚	番茄蛋豆腐	蒜炒空心菜	黃豆芽玉米湯	香蕉
		粳米	石斑,青蔥,鳳梨醬,辣椒,生鮮木耳,洋蔥,老薑	牛蒡絲,番茄醬,雞蛋,板豆腐,冷凍毛豆仁,沙拉油	大蒜,沙拉油,空心菜,紅辣椒	黃豆芽,鮮香菇,老薑,甜玉米,柴魚片	香蕉
10/25	三	糙米飯	雞肉絲飯	肉燥	腐皮白菜	榨菜餛飩湯	乳品1
		粳米,糙粳米	調味雞肉絲	絞肉,紅蔥頭	老薑,結球白菜,沙拉油,豆腐皮,熟桂竹筍,紅蘿蔔	雲吞,老薑,榨菜絲,小白菜	高脂保久乳
10/26	四	白飯	義式風味豬柳	毛豆乾丁	絲瓜枸杞	肉骨茶	火龍果(紅肉)
		粳米	豬肉,大蒜,蘑菇醬,馬鈴薯,義大利香料,番茄醬	紅蘿蔔,冷凍毛豆仁,黃豆乾,黑胡椒粉,沙拉油	沙拉油,絲瓜,枸杞,老薑	鮮香菇,金針菇,肉骨茶包,白蘿蔔,大蒜,排骨肉	火龍果
10/27	五	五穀飯	韓式泡菜肉片	大黃瓜燴鵪鶉蛋	薑炒有機皺葉白菜	高麗菜貢丸湯	

		粳米, 五穀米	梅花肉, 大蒜, 韓式泡菜, 白精靈菇, 洋葱, 青蔥	鴨鴨蛋, 大蒜, 生鮮木耳, 沙拉油, 大黃瓜	紅蘿蔔, 沙拉油, 皺葉白菜, 老薑	高麗菜, 大蒜, 貢丸	
10/30	一	白飯	芥藍豬柳	筴白筍炒甜黑輪	薑炒有機尼龍白菜	蘿蔔豬骨湯	
		粳米	豬肉, 大蒜, 紅辣椒, 沙茶醬, 芥藍菜	筴白筍, 黑輪, 青蔥, 鮮香菇, 沙拉油	紅蘿蔔, 尼龍白菜, 嫩薑, 沙拉油	嫩薑, 白蘿蔔, 排骨肉	
10/31	二	白飯	梅醬鱸魚	桂竹筍滷嫩油腐	枸杞高麗菜	玉米濃湯	橘子
		粳米	鱸魚, 洋葱, 紫蘇梅, 地瓜粉, 青蔥, 耐炸油, 番茄醬	紅辣椒, 梅乾菜, 油豆腐, 熟桂竹筍, 老薑	大蒜, 沙拉油, 枸杞, 高麗菜	雞蛋, 全脂奶粉, 玉米粒, 馬鈴薯, 玉米濃湯粉, 洋葱	橘子

臺南市七股區後港國小

112年11月份午餐食譜(葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一
11/1	三	白飯	肉絲蛋炒飯	白菜滷	黑胡椒毛豆莢	綜合白蘿蔔湯	乳品1
		粳米	青蔥, 雞蛋, 肉絲, 紅蘿蔔, 洋葱, 玉米粒	紅蘿蔔, 山東白菜, 熟桂竹筍, 老薑, 生豆包, 鮮香菇, 沙拉油	黑胡椒粉, 帶毛毛豆, 八角	老薑, 芋頭, 白蘿蔔, 中排, 鴨鴨蛋, 杏鮑菇	高脂保久乳
11/2	四	白飯	滷雞腿	小黃瓜炒培根	南瓜炒高麗菜	豬肉味噌湯	香蕉
		粳米	青蔥, 老薑, 滷包, 雞腿	培根, 大蒜, 玉米筍, 小黃瓜, 沙拉油	沙拉油, 南瓜, 高麗菜, 大蒜	青蔥, 金針菇, 味噌, 豬肉, 洋葱	香蕉
11/3	五	紅藜米飯	筍乾控肉	蝦仁豆腐煲	有機味美菜	金針脆筍雞湯	
		粳米, 紅藜	豬腿, 筍乾, 紅辣椒, 滷包, 大蒜	鮮香菇, 沙拉油, 毛豆仁, 板豆腐, 蝦仁, 大蒜	味美菜, 沙拉油, 蒜頭, 生鮮木耳	乾金針, 骨腿, 老薑, 脆筍絲	
11/6	一	白飯	韓式年糕炒肉片	魚香豆腐	蒜香大陸妹	山藥香菇雞湯	豆漿
		粳米	洋葱, 韓式泡菜, 造型年糕, 梅花肉, 辣醬, 青蔥, 老薑	杏鮑菇, 青蔥, 青蠔油, 絞肉, 油豆腐, 蒜頭, 沙拉油, 辣豆瓣醬	大陸妹, 沙拉油, 紅蘿蔔, 大蒜	老薑, 乾香菇, 山藥, 雞腿, 紅棗	豆漿
11/7	二	五穀飯	沙茶烏魚	章魚燒丸子	薑炒有機蚵白菜	海帶芽蛋花湯	橘子
		五穀米, 粳米	烏魚, 山東白菜, 熟桂竹筍, 沙茶醬, 豆腐, 洋葱, 老薑, 生鮮木耳	日式照燒醬, 魷魚丸, 海苔香鬆, 鱈魚醬油, 耐炸油, 芥末	老薑, 蚵白菜, 鮮香菇, 沙拉油	青蔥, 乾海帶芽, 雞蛋	橘子
11/8	三	米粉	南瓜米粉	燒烤雞翅	韭菜炒豆芽	酸辣湯	乳品1
		米粉	紅蘿蔔, 鮮香菇, 南瓜, 紅蔥頭, 肉絲, 蝦米, 青蔥	燒烤雞翅	沙拉油, 大蒜, 韭菜, 豆芽菜, 油蔥酥	胡蘿蔔, 辣豆瓣醬, 傳統豆腐, 雞蛋, 熟桂竹筍, 白麵, 冷凍肉絲, 濕木耳	高脂保久乳
11/9	四	白飯	花生豬腳	紅蘿蔔炒蛋	蒜炒空心菜	柴魚排骨湯	梨子
		粳米	紅辣椒, 大蒜, 熟花生, 豬腿, 豬腳, 滷包	青蔥, 沙拉油, 紅蘿蔔, 雞蛋	白芝麻, 大蒜, 空心菜, 沙拉油	高麗菜, 柴魚片, 排骨肉, 鮮香菇, 老薑	梨子
11/10	五	胚芽米飯	番茄燒雞	炒五丁	炒有機皺葉白菜	金針菇魚丸湯	
		粳米, 胚芽米	紅番茄, 大蒜, 小黃瓜, 雞腿, 番茄醬	絞肉, 紅蘿蔔, 四季豆, 熟桂竹筍, 玉米粒, 沙拉油	秀珍菇, 沙拉油, 皺葉白菜, 老薑	山東白菜, 金針菇, 虱目魚丸, 老薑	
11/13	一	白飯	胡麻醬雞丁	麻婆豆腐	炒有機青油菜	紫菜蛋花湯	
		粳米	米線, 骨腿, 蒜頭, 麻醬, 小黃瓜, 玉米筍, 白芝麻	豆瓣醬, 大蒜, 絞肉, 玉米粒, 板豆腐, 辣豆瓣醬, 青蔥, 沙拉油	青油菜, 濕木耳, 老薑, 沙拉油	青蔥, 雞蛋, 紫菜	
11/14	二	胚芽米飯	泰式打拋肉	小瓜香腸	肉燥地瓜葉	海帶芽味噌湯	蘋果
		粳米, 胚芽米	大蒜, 九層塔, 紅辣椒, 魚露, 洋葱, 絞肉, 檸檬汁, 紅香茅, 紅蘿蔔	小黃瓜, 大蒜, 鮮香菇, 沙拉油, 香腸	沙拉油, 地瓜葉, 素肉燥	柴魚片, 青蔥, 板豆腐, 味噌, 乾海帶芽	蘋果
11/15	三	白米	香酥魚柳	什錦滷味	泡菜炒豆芽	高麗菜海鮮粥料	乳品1
		粳米	耐炸油, 地瓜粉, 虱目魚	黑輪, 黑豆乾, 紅辣椒, 海帶結, 老薑, 鴨鴨蛋, 榨菜絲	大蒜, 綠豆芽, 韭菜, 韓式泡菜	老薑, 鮮香菇, 高麗菜, 紅蘿蔔, 芥菜, 油蔥酥, 蛤蜊, 蝦仁	高脂保久乳
11/16	四	海藻肉鬆飯	芥藍炒豬柳	三杯杏鮑菇魷魚	枸杞菠菜	剝皮辣椒雞湯	甜柿
		豬肉鬆, 粳米	大蒜, 沙茶醬, 紅蘿蔔, 豬肉, 芥藍菜	杏鮑菇, 魷魚, 洋葱, 老薑, 大蒜, 紅辣椒, 九層塔	大蒜, 菠菜, 枸杞	剝皮辣椒, 老薑, 金針菇, 骨腿	甜柿
11/17	五	白飯	麻油雞	玉米肉末	炒有機尼龍白菜	羅宋湯	
		粳米	骨腿, 胡麻油, 枸杞, 豆腐, 高麗菜, 老薑	玉米粒, 沙拉油, 青蔥, 絞肉, 紅蘿蔔	沙拉油, 尼龍白菜, 鮑魚菇, 老薑	紅香茅, 老薑, 番茄糊, 馬鈴薯, 洋葱, 義大利香料, 豬骨, 鮮香菇	
11/20	一	白飯	蠔油雞丁米血	筴白筍炒肉絲	薑炒有機荷葉白菜	冬菜鴨肉冬粉湯	
		粳米	九層塔, 素蠔油, 老薑, 骨腿, 米血	沙拉油, 大蒜, 青蔥, 筴白筍, 肉絲, 秀珍菇	濕木耳, 老薑, 尼龍白菜, 沙拉油	老薑, 鴨肉, 冬粉, 高麗菜, 酸白菜	
11/21	二	五穀米飯	蒲燒鯛魚	玉米炒蛋	蒜香高麗菜	大黃瓜蛤蜊湯	橘子

		五穀米, 粳米	蒲燒鯛魚	枸杞, 沙拉油, 雞蛋, 玉米粒, 毛豆仁	高麗菜, 胡蘿蔔, 沙拉油, 大蒜	大黃瓜, 大蒜, 蛤蜊	橘子
11/22	三	牛排麵	義大利肉醬麵	鹽酥雞	甜椒雙花	高麗菜洋蔥培根湯	乳品1
		牛排麵	<small>番茄醬, 洋蔥, 絞肉, 黑胡椒醬, 磨菇醬, 義大利香料, 蒜頭</small>	雞腿, 耐炸油, 地瓜粉	大蒜, 紅椒, 冷凍花椰菜, 冷凍青花菜, 黃椒	培根, 洋蔥, 黑胡椒粉, 高麗菜, 大蒜, 杏鮑菇, 番茄	高脂保久乳
11/23	四	白飯	香菇栗子燒肉	白菜豆包	鮮蔬四季豆	海帶芽豆腐湯	紅龍果
		粳米	鮮香菇, 栗子, 老薑, 紅蔥頭, 豬腿	山東白菜, 老薑, 生鮮木耳, 紅蘿蔔, 沙拉油, 炸豆包	白芝麻, 玉米筍, 四季豆, 紅甜椒, 大蒜, 香油	青蔥, 金針菇, 乾海帶芽, 板豆腐	紅龍果
11/24	五	地瓜飯	醬燒雞丁	客家小炒	蒜炒有機小松菜	豆薯蛋花湯	
		粳米	骨腿, 老薑, 高麗菜, 青蔥, 甜麵醬	乾鮑魚, 大蒜, 紅蘿蔔, 肉絲, 辣豆瓣醬, 五香豆乾, 芹菜, 醬油膏	沙拉油, 大蒜, 小松菜, 紅蘿蔔	雞蛋, 鮮香菇, 青蔥, 油蔥酥, 豆薯	
11/27	一	地瓜飯	香酥雞腿	魚香杏鮑菇	蒜炒有機青松菜	白菜鮑菇排骨湯	
		粳米	耐炸油, 雞腿	杏鮑菇, 豆瓣醬, 九層塔, 肉絲, 大蒜, 辣豆瓣醬, 沙拉油	紅蘿蔔, 大蒜, 沙拉油, 青松菜	豬骨, 鮑魚菇, 山東白菜, 老薑	
11/28	二	魚鬆飯	白豆瓣蒸魚	三色豆炒蛋	蒜炒大陸妹	麻油菇菇湯	香蕉
		魚鬆, 粳米	青蔥, 素蠔油, 鱈魚, 白胡椒粉, 老薑, 黃豆醬, 洋蔥	毛豆仁, 沙拉油, 胡蘿蔔, 玉米粒, 雞蛋	沙拉油, 大蒜, 生鮮木耳, 大陸妹	紅棗, 麻油, 冬瓜, 油豆腐, 老薑, 秀珍菇, 鮮香菇	香蕉
11/29	三	牛排麵	紅燒豬排		清燙青江菜	紅燒排骨湯	乳品1
		牛排麵	滷包, 老薑, 青蔥, 調味里肌豬排		青江菜	番茄醬, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 甜玉米, 洋蔥, 辣豆瓣醬, 老薑	高脂保久乳
11/30	四	白米飯	三杯杏鮑菇雞丁	榨菜炒豆乾	薑炒蚵白菜	南瓜濃湯	梨子
		粳米	老薑, 骨腿, 九層塔, 杏鮑菇	辣椒, 青蔥, 沙拉油, 素蠔油, 榨菜絲, 香油, 肉絲, 五香豆乾	老薑, 蚵白菜, 濕木耳, 沙拉油	洋蔥, 全脂奶粉, 南瓜, 火腿, 馬鈴薯	梨子

臺南市七股區後港國小

112年12月份午餐食譜(葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一
12/1	五	胚芽米飯	蒜泥白肉	小黃瓜洋菇黑輪	南瓜炒高麗菜	玉米蛋花湯	薄鹽全堅果
		白米, 胚芽米	梅花肉, 大蒜, 豆芽菜, 紅辣椒, 青蔥, 醬油膏	黑輪, 小黃瓜, 洋菇, 蒜頭, 沙拉油	蒜頭, 高麗菜, 沙拉油, 南瓜	玉米粒, 青蔥, 雞蛋	杏仁果(熟)
12/4	一	白飯	照燒豬肋排	沙茶四寶	珍菇青江菜	黃豆芽玉米湯	豆漿
		白米	白芝麻, 青蔥, 老薑, 滷包, 豬肋排, 日式照燒醬, 大蒜	熟花生, 胡蘿蔔, 大蒜, 沙茶醬, 絞肉, 馬鈴薯, 沙拉油	沙拉油, 青江菜, 大蒜, 秀珍菇	中排, 柴魚片, 甜玉米, 老薑, 黃豆芽	豆漿
12/5	二	魚鬆飯	海鮮豆腐煲	白花菜鵪鶉蛋	有機尼龍白菜	白菜魚丸湯	橘子
		魚鬆, 白米	鮑魚, 青蔥, 玉米筍, 老薑, 油豆腐, 石斑, 素蠔油	白花菜, 大蒜, 沙拉油, 鵪鶉蛋, 紅蘿蔔	金針菇, 老薑, 尼龍白菜, 沙拉油	包心白菜, 老薑, 虱目魚丸	橘子
12/6	三	胚芽米飯	香腸炒飯	五香豆乾	綜合蔬菜	茶壺湯	乳品
		白米, 胚芽米	香腸, 黑胡椒粉, 紅蘿蔔, 玉米粒, 洋蔥, 沙拉油, 青蔥, 雞蛋	五香豆乾, 八角, 沙拉油	油菜, 紅蘿蔔, 白芝麻, 豆芽菜, 昆布芽, 香油	文蛤, 雲白菇, 柴魚片, 金針菇, 老薑, 骨腿	牛奶
12/7	四	白飯	糖醋醬燒雞	木須炒蛋	蒜炒菠菜	白蘿蔔干貝排骨湯	甜柿
		白米	番茄醬, 紅椒, 黃椒, 青蔥, 老薑, 骨腿	雞蛋, 黑木耳, 杏鮑菇, 沙拉油, 胡蘿蔔	沙拉油, 菠菜, 大蒜, 油蔥酥	中排, 白蘿蔔, 老薑, 干貝(乾), 鮮香菇	甜柿
12/8	五	五穀米飯	芋頭燒肉	洋菇甜豆炒蝦仁	炒有機小松菜	麻油雞湯	
		白米, 五穀米	老薑, 芋頭, 豬腿, 紅辣椒	大蒜, 蝦仁, 甜豆, 沙拉油, 洋菇	沙拉油, 小松菜, 紅蘿蔔, 大蒜, 沙茶醬	麻油, 金針菇, 老薑, 高麗菜, 骨腿	
12/11	一	紅藜白飯	黑胡椒雞丁	芹菜炒三絲	薑炒有機蚵白菜	味噌海帶芽豆腐湯	
		白米, 紅藜	黑胡椒粉, 青花菜, 洋蔥, 骨腿, 紅蘿蔔, 老薑, 黑胡椒醬	秀珍菇, 生鮮黑木耳, 芹菜, 大蒜, 沙拉油, 肉絲	老薑, 蚵白菜, 沙拉油, 鮮香菇	青蔥, 味噌, 傳統豆腐, 乾海帶芽	
12/12	二	五穀飯	椒鹽鱸魚	豆乾碎脯	油蔥炒大陸妹	冬瓜蛤蜊干貝湯	香蕉
		五穀米, 白米	九層塔, 耐炸油, 地瓜粉, 鱸魚	紅蘿蔔, 四季豆, 菜脯, 五香豆乾, 蒜頭, 沙拉油	油蔥酥, 白芝麻, 沙拉油, 大蒜, 大陸妹	蛤蜊, 老薑, 冬瓜, 鮮香菇, 干貝(乾)	香蕉
12/13	三	牛排麵	蔥燒鴨肉	三杯炒滷味		沙茶麵羹料	乳品
		牛排麵	鴨肉, 青蔥, 大蒜	素蠔油, 酸菜, 紅辣椒, 赤血, 九層塔, 黑輪, 黑豆乾, 老薑		紅蘿蔔, 沙茶醬, 油蔥酥, 雞蛋, 包心白菜, 熟桂竹仔筍, 烏醋	牛奶
12/14	四	白飯	壽喜燒肉	白菜獅子頭	有機青松菜	大黃瓜排骨湯	梨子

		白米	洋葱, 鲜香菇, 柴鱼片, 青葱, 玉米笋, 味噌, 大蒜, 梅花肉	山東白菜, 老薑, 沙拉油, 獅子頭	青松菜, 沙拉油, 老薑, 生鮮黑木耳	大黃瓜, 蒜頭, 中排	梨子
12/15	五	糙米飯	蘋果咖哩雞	玉米肉末	芝麻菠菜	高麗菜貢丸湯	
		白米, 糙米	蒜頭, 骨腿, 蘋果, 洋葱, 胡蘿蔔, 咖哩塊	玉米粒, 沙拉油, 蒜頭, 青葱, 絞肉	沙拉油, 大蒜, 白芝麻, 菠菜	貢丸, 大蒜, 高麗菜, 芹菜	
12/18	一	白飯	薑燒梅花肉片	三色豆乾	蒜炒有機青松菜	筍絲雞湯	
		白米	日式照燒醬, 洋葱, 紅辣椒, 老薑, 青葱, 白芝麻, 梅花肉	沙拉油, 胡蘿蔔, 玉米粒, 小黃瓜, 五香豆乾, 黑胡椒粉	沙拉油, 青松菜, 大蒜, 胡蘿蔔	紅蘿蔔, 老薑, 骨腿, 熟桂竹筍	
12/19	二	糙米飯	洋菇蔥爆雞丁	紅蘿蔔炒蛋	香菇高麗菜	大白菜豆腐湯	蘋果平均值(混色)
		白米, 糙米	雞腿, 洋菇, 大蒜, 青葱, 沙茶醬, 紅辣椒	胡蘿蔔, 雞蛋, 沙拉油, 青蔥	沙拉油, 大蒜, 鮮香菇, 高麗菜	中排, 老薑, 包心白菜, 傳統豆腐	蘋果
12/20	三	白飯	香酥虱目魚柳	黑胡椒毛豆莢	蒜炒水蓮	芋頭粥料	乳品
		白米	虱目魚, 地瓜粉, 耐炸油, 椒鹽粉	八角, 毛豆, 黑胡椒粉	紅辣椒, 大蒜, 沙拉油, 水蓮	芹菜, 熟桂竹筍, 高麗菜, 芋頭, 紅蘿蔔, 油蔥酥, 鮮香菇	牛奶
12/21	四	白飯	薑母燒雞	四季豆炒肉絲	薑炒有機黑葉白菜	韭菜肉絲湯	茂谷
		白米	米血, 骨腿, 麻油, 豆荳, 老薑	四季豆, 辣豆瓣醬, 秀珍菇, 大蒜, 沙拉油, 冷凍肉絲, 辣豆瓣醬	老薑, 黑葉白菜, 胡蘿蔔, 沙拉油	肉絲, 韭菜, 冬粉, 油蔥酥, 榨菜絲	茂谷柑
12/22	五	五穀飯	香菇滷豬腳	大黃瓜燴鵪鶉蛋	枸杞菠菜	綜合甜湯圓	
		五穀米, 白米	紅辣椒, 豬腿, 豬腳, 鮮香菇, 滷包, 老薑	鵪鶉蛋, 黑木耳, 沙拉油, 大蒜, 大黃瓜	沙拉油, 枸杞, 大蒜, 菠菜	湯圓, 二砂糖, 綠豆仁, 紅豆蠟頭(糖漬), 地瓜圓, 龍眼肉	
12/25	一	白飯	雲南薄片	筍乾滷油豆腐	蒜香高麗菜	大頭菜排骨湯	
		白米	大蒜, 紅辣椒, 泰式甜辣醬, 梅花肉, 蒜蓉, 檸檬汁, 九層塔, 魚露, 蒜味花生	沙拉油, 筍乾, 老薑, 油豆腐	沙拉油, 大蒜, 高麗菜, 胡蘿蔔	大頭菜, 中排	
12/26	二	肉鬆飯	馬鈴薯燒雞	白菜豆包	蒜炒有機青松菜	金針菇蛋花貢丸湯	橘子
		豬肉鬆, 白米	雞腿, 馬鈴薯, 大蒜, 鮮香菇, 素蠔油	老薑, 包心白菜, 沙拉油, 炸豆包, 生鮮木耳, 紅蘿蔔	沙拉油, 青松菜, 大蒜, 胡蘿蔔	金針菇, 雞蛋, 青蔥, 貢丸	橘子
12/27	三	板條	沙茶海鮮板條	茶葉蛋		關東煮湯	乳品
		板條	青葱, 洋葱, 沙拉油, 鮮香菇, 沙茶醬, 蝦仁, 魷魚, 大蒜, 高麗菜, 胡蘿蔔	滷包, 雞蛋		黑輪, 柴魚片, 老薑, 油豆腐, 甜玉米, 白蘿蔔	牛奶
12/28	四	地瓜飯	南瓜滷肉	豆芽菜炒豆乾	薑炒有機荷葉白菜	茼蒿鹹湯圓湯	草莓
		白米, 紅地瓜	豬腿, 紅辣椒, 紅蘿蔔, 南瓜, 大蒜	豆芽菜, 油蔥酥, 沙拉油, 黑胡椒粉, 五香豆乾, 韭菜	荷葉白菜, 沙拉油, 老薑, 豆腐皮	鮮香菇, 蝦米, 紅蔥頭, 小湯圓, 茼蒿, 肉絲	草莓
12/29	五	白飯	薑黃雞	蕃茄肉末豆腐	沙茶油菜	紫菜蛋花湯	
		白米	雞腿, 薑黃粉, 耐炸油, 地瓜粉, 薑黃粉	番茄醬, 青葱, 沙拉油, 絞肉, 板豆腐, 牛番茄	大蒜, 沙拉油, 油菜, 沙茶醬	青蔥, 雞蛋, 紫菜	