

桃園市立蘆竹幼兒園 114年度第一學期菜單計畫總表

週別	星期	日期	早上點心		午 餐					水果	下午點心		營養成分(份數)						
					主食	主菜	副菜	青菜	湯				五穀	豆魚	乳品	蔬菜	水果	油脂	熱量
第1週	一	9/1	營養穀片	鮮奶	開學特餐	水餃	滷味拼盤	溯源青菜	酸辣湯	水果	客家板條		5.0	2.5	0.6	1.0	1.0	1.7	747
	二	9/2	黑糖小饅頭	優酪乳	糙米飯	浦燒鯛魚	香菇燒油腐	有機青菜	蘿蔔豚骨湯	水果	仙草蜜		4.5	2.0	0.6	1.0	1.0	1.6	737
	三	9/3	肉絲湯麵		中式特餐	家鄉滷肉飯	紅蔘炒蛋	溯源青菜	冬瓜金菇湯	水果	慶生蛋糕	鮮奶	5.0	2.0	0.6	1.3	1.0	1.7	746
	四	9/4	家常米粉湯		麥片飯	香滷雞腿	蘭陽西魯肉	有機青菜	薯絲蛋花湯	水果	干貝鮮味粥		4.4	2.5	0.0	1.3	1.0	2.0	675
	五	9/5	港式蘿蔔糕	鮮奶	薏仁飯	蒜泥白肉	培根高麗菜	溯源青菜	木瓜紅棗湯	水果	海帶排骨蔬菜湯		4.5	2.3	0.6	1.6	1.0	1.7	742
第2週	一	9/8	蜂蜜蛋糕	鮮奶	紅藜飯	咕咾雞丁	秋葵蒸蛋	溯源青菜	蓮藕紅棗湯	水果	鮮魚元氣粥		5.0	2.4	0.6	1.0	1.1	1.8	738
	二	9/9	肉絲米苔目		小米飯	香菇肉燥	金瓜毛豆煮	有機青菜	鮮筍排骨湯	水果	芋頭西米露		4.7	1.8	0.0	1.0	1.0	1.6	698
	三	9/10	珍珠糯米丸	鮮奶	日式特餐	咖哩雞肉燴飯	香炒海茸	溯源青菜	大滷湯	水果	日式關東煮		5.0	2.1	0.6	1.5	1.0	1.7	733
	四	9/11	鍋燒意麵		燕麥飯	樹子蒸魚	蔥燒蛋豆腐	有機青菜	鮮菇扁蒲湯	水果	奶酪		4.5	2.0	0.4	1.0	1.0	1.5	668
	五	9/12	鮮肉包	鮮奶	五穀飯	紅燒肉	黃瓜蒟蒻片	溯源青菜	青菜蛋花湯	水果	玉米排骨湯		4.8	2.0	0.6	1.5	1.0	1.7	736
第3週	一	9/15	奶酥餐包	鮮奶	芝麻飯	醬爆雞丁	白菜什錦	溯源青菜	海芽蛋花湯	水果	蔬菜蛋麵線		4.8	2.0	0.6	1.3	1.0	2.1	743
	二	9/16	鮮菇冬粉煲		糙米飯	蔥爆肉柳	涼薯三絲	有機青菜	牛蒡枸杞湯	水果	紅豆麥片湯		4.5	1.9	0.0	1.5	1.0	1.6	706
	三	9/17	雜糧饅頭	優酪乳	中式麵食	醃醬麵	香炒甜不辣	溯源青菜	人蔘糯米雞	水果	皮蛋瘦肉粥		4.8	2.2	0.6	1.1	1.0	2.0	749
	四	9/18	餛飩蛋花湯		香鬆飯	薑汁燒肉	銀芽雞絲	有機青菜	黃瓜貢片湯	水果	小籠包	履歷豆奶	4.5	3.0	0.0	1.5	1.0	1.9	721
	五	9/19	蒸地瓜	鮮奶	蕎麥飯	蒜香野菇雞	鳳梨炒木耳	溯源青菜	白玉豚骨湯	水果	綠豆湯		4.4	1.7	0.6	1.3	1.2	1.6	749
第4週	一	9/22	愛心牛奶球	鮮奶	紫米飯	瓜仔肉	洋蔥炒蛋	溯源青菜	山藥湯	水果	寧波年糕湯		4.9	2.0	0.6	1.0	1.0	1.8	746
	二	9/23	滑蛋雞絲麵		糙米飯	味噌燒雞	醬味干片	有機青菜	蒲瓜排骨湯	水果	香菇瘦肉粥		4.5	3.1	0.0	1.2	1.0	2.0	727
	三	9/24	雞蛋小饅頭	優酪乳	中式特餐	蝦仁蛋炒飯	紅燒獅子頭	溯源青菜	青菜豆腐湯	水果	檸檬愛玉		4.9	1.7	0.6	1.0	1.0	1.4	743
	四	9/25	青蔥小麵包	鮮奶	麥片飯	醬燒豬排	冬瓜麵輪	有機青菜	錦繡三絲湯	水果	肉羹清湯		4.5	2.2	0.6	1.4	1.0	2.0	715
	五	9/26	油蔥芋粿湯		薏仁飯	竹筍燒雞	螞蟻上樹	溯源青菜	豆薯豚骨湯	水果	中華豆花		4.5	2.0	0.0	1.2	1.0	1.5	623
第5週	一	9/29				教師節補假													
	二	9/30	晨光葡萄土司	AB優酪乳	燕麥飯	蠔油燒雞	海帶干絲	有機青菜	牛蒡湯	水果	肉燥湯麵		4.7	2.3	0.0	1.0	1.0	1.9	674

※若遇不可抗拒之天然災害導致影響產地農產品之收成，本公司可適度與校方共識調整菜單。

※溯源青菜:有機青菜.履歷青菜.QR-cord青菜等溯源青菜，結合三章一Q，豬肉.雞肉來源皆為國產豬肉。

※參考菜單皆配合三章一Q申請之設計；若未有補助款時，菜單再另行調整，實際供應菜色依每月提供月菜單為主。

※可能含過敏原:甲殼.芒果.花生.牛奶.羊奶.蛋.堅果.芝麻.含麩質穀物.大豆.魚類及其製品，使用亞硫酸鹽類等。

桃園市立蘆竹幼兒園 114年度第一學期菜單計畫總表

週別	星期	日期	早上點心		午 餐					水果	下午點心		營養成分(份數)						
					主食	主菜	副菜	青菜	湯				五穀	豆魚	乳品	蔬菜	水果	油脂	熱量
第5週	三	10/1	什錦湯餃		義麵特餐	蕃茄肉醬義大利麵	香檸雞柳條	溯源青菜	玉米濃湯	水果	慶生蛋糕	鮮奶	5.0	2.0	0.6	1.0	1.0	2.0	722
	四	10/2	福州丸湯		五穀飯	甘露鮮魚煮	鮮蔬炒蛋	有機青菜	黃耆菇菇湯	水果	南瓜雞茸粥		4.8	2.3	0.0	1.4	1.0	2.0	692
	五	10/3	柴魚麵線		芝麻飯	豉汁雞丁	開陽蘿蔔絲	溯源青菜	薑絲冬瓜湯	水果	中秋節-蛋黃酥	養生麥茶	5.0	1.8	0.0	1.7	1.0	1.9	711
第6週	一	10/6				中秋節休假													
	二	10/7	杯子蛋糕	鮮奶	蕎麥飯	香滷雞翅	蒜香花菜	有機青菜	紫菜吻魚湯	水果	滑蛋鮮蔬粥		4.4	2.1	0.6	1.1	1.0	2.0	745
	三	10/8	扁食湯		中式特餐	咖哩豬肉炒飯	醬淋嫩豆腐	溯源青菜	山藥雞湯	水果	肉燥冬粉		4.8	2.7	0.0	1.0	1.0	2.0	714
	四	10/9	台式糰仔條		紫米飯	薑絲蒸魚	翡翠鮑菇	溯源青菜	馬鈴薯大骨湯	水果	優格		4.6	1.5	0.4	1.0	1.0	1.5	669
	五	10/10				國慶日休假													
第7週	一	10/13	新感覺草莓夾心	鮮奶	糙米飯	蜜汁燒雞	懷舊蒸蛋	溯源青菜	蘿蔔丸子湯	水果	肉燥拉麵		4.5	2.5	0.6	1.0	1.0	2.0	748
	二	10/14	馬拉糕	優酪乳	麥片飯	玉米蒸肉餅	櫻花蝦炒高麗	有機青菜	木瓜豚骨湯	水果	古早味鹹粿湯		5.1	1.6	0.6	1.4	1.0	2.0	747
	三	10/15	肉絲麵線		中式特餐	水餃	蒜香小魚豆干	溯源青菜	酸辣湯	水果	黑糖豆花		4.7	3.2	0.0	1.0	1.0	1.7	790
	四	10/16	鮭魚三明治	鮮奶	小米飯	筍香燒肉	醋溜馬鈴薯	有機青菜	白菜柴魚湯	水果	客家米苔目		5.0	2.1	0.6	1.1	1.0	2.1	724
	五	10/17	香菇燒賣	履歷豆奶	紅藜飯	薑母雞	蒜香絲瓜	溯源青菜	蓮藕排骨湯	水果	營養吻魚粥		6.0	2.5	0.0	1.2	1.0	1.9	783
第8週	一	10/20	葡萄土司	鮮奶	薏仁飯	蒙古烤肉	南瓜炒蛋	溯源青菜	黃瓜大骨湯	水果	綜合火鍋湯		4.8	1.8	0.6	1.4	1.0	1.8	742
	二	10/21	什錦烏龍麵		燕麥飯	香滷雞腿	芋香白菜滷	有機青菜	味噌豆腐湯	水果	綠豆蒜		5.1	2.2	0.0	1.0	1.0	1.8	748
	三	10/22	紅糖饅頭	優酪乳	中式特餐	香菇肉燥飯	五香毛豆	溯源青菜	仙草雞湯	水果	金銀蛋瘦肉粥		5.1	2.3	0.6	1.0	1.0	1.5	712
	四	10/23	水煎包	鮮奶	五穀飯	鹹冬瓜蒸魚	三杯麵腸	有機青菜	刈薯鮮菇湯	水果	統一AB乳果		5.0	2.2	1.0	1.1	1.0	1.5	743
	五	10/24				光復節補假													
第9週	一	10/27	紅豆餐包	鮮奶	蕎麥飯	香滷翅腿	客家小炒	溯源青菜	福菜大骨湯	水果	芋香鹹粥		4.5	3.0	0.6	1.0	1.0	1.8	781
	二	10/28	麻油雞絲麵		香鬆飯	泡菜年糕雞	鮮蔬素雞	有機青菜	鮮菇嫩腐煲	水果	仙草奶凍		4.4	2.5	0.1	1.1	1.0	1.5	738
	三	10/29	竹筍包	低糖豆漿	萬聖節特餐	香雞漢堡	玉米炒蛋	大番茄	青菜蛋花湯	水果	日式佃煮		4.9	2.1	0.0	1.1	1.0	1.7	665
	四	10/30	鍋貼	蛋花湯	紫米飯	黃金魚排	茼蒿炒鮮菇	有機青菜	牛蒡鮮蔬湯	水果	醇奶布丁		5.0	2.7	0.0	1.3	1.0	1.7	736
	五	10/31	銀絲卷	鮮奶	小米飯	八寶肉醬	開陽扁蒲	溯源青菜	白菜肉片湯	水果	擔仔麵		4.7	2.1	0.6	1.6	1.0	1.9	742

※若遇不可抗拒之天然災害導致影響產地農產品之收成，本公司可適度與校方共識調整菜單。

※溯源青菜:有機青菜.履歷青菜.QR-cord青菜等溯源青菜，結合三章一Q，豬肉.雞肉來源皆為國產豬肉。

※參考菜單皆配合三章一Q申請之設計；若未有補助款時，菜單再另行調整，實際供應菜色依每月提供月菜單為主。

※可能含過敏原:甲殼.芒果.花生.牛奶.羊奶.蛋.堅果.芝麻.含麩質穀物.大豆.魚類及其製品，使用亞硫酸鹽類等。

桃園市立蘆竹幼兒園 114年度第一學期菜單計畫總表

週別	星期	日期	早上點心		午 餐					水果	下午點心		營養成分(份數)						
					主食	主菜	副菜	青菜	湯				五穀	豆魚	乳品	蔬菜	水果	油脂	熱量
第10週	一	11/3	營養穀片	鮮奶	麥片飯	塔香豬柳	鐵板銀芽	溯源青菜	玉米蛋花湯	水果	榨菜肉絲麵		4.6	1.5	0.6	1.4	1.0	1.9	690
	二	11/4	蛋花湯餃		薏仁飯	鹽水雞	海結麵輪	有機青菜	山藥排骨湯	水果	廣東粥		5.0	2.7	0.0	1.1	1.0	1.9	700
	三	11/5	家常冬粉湯		日式特餐	咖哩豬肉飯	綠野鮮菇	溯源青菜	蘿蔔湯	水果	慶生蛋糕	鮮奶	5.0	1.8	0.6	1.6	1.0	1.8	741
	四	11/6	黑糖小饅頭	優酪乳	紅藜飯	豆豉蒸魚	紅蔘炒蛋	有機青菜	南瓜蔬菜湯	水果	紅豆芋圓湯		5.1	1.5	0.6	1.0	1.0	1.6	742
	五	11/7	鮮肉包	履歷豆奶	糙米飯	沙茶雞丁	蒜香鮮瓜	溯源青菜	丁香味噌湯	水果	立冬:四神排骨湯		4.7	2.6	0.0	1.3	1.0	2.0	707
第11週	一	11/10	晨光奶油土司	鮮奶	紫米飯	京醬肉絲	蛋絲白菜滷	溯源青菜	肉骨茶湯	水果	小魚糙米粥		4.7	2.1	0.6	1.5	1.0	1.9	748
	二	11/11	港式蘿蔔糕	低糖豆漿	小米飯	日式照燒雞	肉燥筍乾	有機青菜	冬菜肉片湯	水果	鮮蔬餛飩湯		4.9	3.0	0.0	1.3	1.0	1.9	743
	三	11/12	蛋塔	鮮奶	義麵特餐	白醬培根義大利麵	黃金海鮮排	溯源青菜	雞茸玉米濃湯	水果	咻咻燒仙草		4.7	1.4	0.6	1.0	1.0	1.5	724
	四	11/13	香菇肉絲麵線		五穀飯	壽喜燒肉片	醬燒年糕	有機青菜	木瓜雞骨湯	水果	水煮蛋	鮮奶	4.7	2.3	0.6	1.5	1.0	1.5	738
	五	11/14	雜糧饅頭	米漿	糙米飯	腐乳嫩雞	醬燒冬瓜	溯源青菜	紫菜蛋花湯	水果	海鮮湯麵		5.7	2.4	0.0	1.4	1.0	1.7	748
第12週	一	11/17	玉米脆片燉奶		燕麥飯	香滷豬排	韓式芽菜	溯源青菜	黃瓜雞骨湯	水果	及第粥		4.5	2.1	0.4	1.2	1.0	1.8	746
	二	11/18	蔬菜雞絲麵		糙米飯	香芋燒雞	紅脆海帶絲	有機青菜	涼薯蛋花湯	水果	薑汁豆花		4.8	2.3	0.0	1.2	1.0	1.6	706
	三	11/19	南瓜雜糧小饅頭	鮮奶	中式特餐	白米香菇油飯	芝麻蒸蛋	溯源青菜	巧達濃湯	水果	和風關東煮		4.8	2.1	0.6	1.0	1.0	1.8	706
	四	11/20	起司蛋土司	AB優酪乳	芝麻飯	豬肉丼	開陽高麗	有機青菜	扁蒲大骨湯	水果	枸杞銀耳甜湯		4.5	1.8	0.6	1.6	1.0	1.5	740
	五	11/21	什錦麵疙瘩		蕎麥飯	麻油雞	家鄉滷味	溯源青菜	枸杞蓮藕湯	水果	豆沙包	鮮奶	5.1	2.2	0.6	1.0	1.0	1.6	741
第13週	一	11/24	奶油餐包	鮮奶	香鬆飯	烤肉醬燒肉	蠔油粉絲煲	溯源青菜	冬瓜豚骨湯	水果	南瓜瘦肉粥		4.8	1.6	0.6	1.2	1.0	1.8	707
	二	11/25	家常鍋燒意麵		紫米飯	香滷雞腿	洋蔥炒蛋	有機青菜	大滷湯	水果	綠豆麥片湯		4.5	2.5	0.0	1.0	1.0	1.6	718
	三	11/26	小籠包	鮮奶	中式特餐	中華炒麵	蜜汁豆干	溯源青菜	海芽吻魚湯	水果	肉燥芋粿湯		4.8	2.1	0.6	1.1	1.0	2.0	744
	四	11/27	紅糖饅頭	優酪乳	糙米飯	沙茶海鮮丼	瓜子肉	有機青菜	白菜蛋花湯	水果	玉米豆腐煲		4.5	2.0	0.6	1.4	1.0	1.8	717
	五	11/28	肉絲湯飯條		麥片飯	迷迭香雞丁	紅燒豆腐	溯源青菜	結頭大骨湯	水果	奶酪		4.6	2.5	0.4	1.1	1.0	1.6	719

※若遇不可抗拒之天然災害導致影響產地農產品之收成，本公司可適度與校方共識調整菜單。

※溯源青菜:有機青菜,履歷青菜,QR-cord青菜等溯源青菜，結合三章一Q，豬肉,雞肉來源皆為國產豬肉。

※參考菜單皆配合三章一Q申請之設計；若未有補助款時，菜單再另行調整，實際供應菜色依每月提供月菜單為主。

※可能含過敏原:甲殼,芒果,花生,牛奶,羊奶,蛋,堅果,芝麻,含麩質穀物,大豆,魚類及其製品，使用亞硫酸鹽類等。

桃園市立蘆竹幼兒園 114年度第一學期菜單計畫總表

週別	星期	日期	早上點心		午 餐					水果	下午點心		營養成分(份數)						
					主食	主菜	副菜	青菜	湯				五穀	豆魚	乳品	蔬菜	水果	油脂	熱量
第14週	一	12/1	愛心牛奶球	鮮奶	薏仁飯	蔴冬瓜蒸肉	蘿蔔滷海結	溯源青菜	牛蒡排骨湯	水果	酸白菜肉絲麵		4.8	1.6	0.6	1.3	1.0	1.8	708
	二	12/2	油腐細粉湯		紅藜飯	紅燒魚	香炒洋芋絲	有機青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	皮蛋瘦肉粥		4.6	2.5	0.0	1.0	1.0	1.8	676
	三	12/3	蔬菜蘿蔔糕湯		中式特餐	水餃	蒜泥肉片	溯源青菜	酸辣湯	水果	慶生蛋糕	鮮奶	4.8	2.4	0.6	1.0	1.0	1.6	723
	四	12/4	芋泥包	鮮奶	小米飯	南瓜燒雞	白菜煨豆皮	有機青菜	木瓜紅棗湯	水果	海鮮豆腐羹		4.5	2.3	0.6	1.4	1.0	1.8	749
	五	12/5	滑蛋麵線		燕麥飯	京醬燒肉	筍乾麵輪	溯源青菜	山藥枸杞湯	水果	芋圓燒仙草		4.5	2.0	0.0	1.0	1.0	1.6	688
第15週	一	12/8	銅鑼燒	鮮奶	五穀飯	香菇肉燥	雙花什錦	溯源青菜	元氣蔬菜湯	水果	培根通心粉		4.8	1.6	0.6	1.4	1.0	1.8	705
	二	12/9	肉燥米苔目		芝麻飯	香滷雞翅	香菇冬瓜	有機青菜	海芽豆腐湯	水果	果醬土司	鮮奶	5.0	2.2	0.6	1.1	1.0	1.8	747
	三	12/10	餡餅	鮮奶	日式特餐	咖哩雞肉燴飯	三色干絲	溯源青菜	白玉豚骨湯	水果	玉米排骨湯		4.5	2.6	0.6	1.2	1.0	1.6	744
	四	12/11	味噌拉麵		蕎麥飯	蕪菁燒肉	翡翠鮑菇	有機青菜	蛤蠣雞湯	水果	綜合豆花		4.8	2.1	0.0	1.3	1.0	1.5	748
	五	12/12	雞蛋小饅頭	AB優酪乳	香鬆飯	三杯雞	黃瓜錦絲	溯源青菜	福菜肉片湯	水果	菇菇健康五穀粥		4.7	2.5	0.6	1.3	1.0	1.7	737
第16週	一	12/15	杯子蛋糕	鮮奶	紫米飯	糖醋魚	紅燒油豆腐	溯源青菜	白菜金菇湯	水果	雞蓉玉米紅藜粥		4.5	1.5	0.6	1.3	1.0	1.7	655
	二	12/16	肉燥雞絲麵		糙米飯	粉蒸雞	鳳梨炒木耳	有機青菜	榨菜雙絲湯	水果	紫菜雲吞湯		5.0	2.6	0.0	1.0	1.2	1.8	722
	三	12/17	珍珠糯米丸	履歷豆奶	中式特餐	肉絲蛋炒飯	鮮蔬素雞	溯源青菜	田園蔬菜湯	水果	花枝羹湯		4.7	2.5	0.0	1.2	1.0	1.6	679
	四	12/18	魚丸米粉湯		麥片飯	腰果雞丁	三色高麗菜	有機青菜	豆薯肉絲湯	水果	雜糧饅頭	鮮奶	4.5	2.5	0.6	1.4	1.0	2.0	746
	五	12/19	芝麻包	鮮奶	薏仁飯	魚香肉絲	田園四寶	溯源青菜	蔴冬瓜雞湯	水果	冬至:紅豆湯圓		5.0	2.0	0.6	1.2	1.0	1.5	711
第17週	一	12/22	菠蘿餐包	鮮奶	紅藜飯	什錦黑醋雞	蘭陽西魯肉	溯源青菜	蔬菜蛋豚骨湯	水果	家常陽春麵		4.5	2.2	0.6	1.3	1.0	1.8	730
	二	12/23	什錦湯餃		小米飯	豉汁魚片	芹香小炒	有機青菜	結頭雞湯	水果	日式關東煮		5.0	2.5	0.0	1.5	1.0	1.8	743
	三	12/24	壽司	養生麥茶	中式特餐	蘑菇鐵板麵	黃金蝦捲	溯源青菜	南瓜濃湯	水果	台式鹹粥		5.4	2.0	0.0	1.0	1.0	1.8	691
	四	12/25				行憲紀念日休假													
	五	12/26	鮮蔬烏龍麵		五穀飯	蠔油雙菇肉柳	鮮蔬麵腸	溯源青菜	味噌蛋花湯	水果	醇奶布丁		4.4	2.4	0.0	1.3	1.0	1.5	661
第18週	一	12/29	蜂蜜蛋糕	鮮奶	芝麻飯	咕咾雞丁	黃瓜蒟蒻片	溯源青菜	洋芋蛋花湯	水果	鮮魚元氣粥		5.0	1.8	0.6	1.3	1.1	1.9	745
	二	12/30	香菇燒賣	大麥決明茶	蕎麥飯	八寶肉醬	懷舊蒸蛋	有機青菜	錦繡三絲湯	水果	濃湯通心粉		5.3	3.0	0.0	1.0	1.0	1.8	743
	三	12/31	鮮肉包	鮮奶	中式特餐	麻油雞炊飯	芝麻嫩海芽	溯源青菜	蕃茄豆腐湯	水果	芋頭西米露		5.0	2.0	0.6	1.1	1.0	1.4	738

※若遇不可抗拒之天然災害導致影響產地農產品之收成，本公司可適度與校方共識調整菜單。

※溯源青菜:有機青菜、履歷青菜、QR-cord青菜等溯源青菜，結合三章一Q，豬肉、雞肉來源皆為國產豬肉。

※參考菜單皆配合三章一Q申請之設計；若未有補助款時，菜單再另行調整，實際供應菜色依每月提供月菜單為主。

※可能含過敏原:甲殼、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及其製品，使用亞硫酸鹽類等。

桃園市立蘆竹幼兒園 114年度第一學期菜單計畫總表

週別	星期	日期	早上點心		午 餐					水果	下午點心		營養成分(份數)							
					主食	主菜	副菜	青菜	湯				五穀	豆魚	乳品	蔬菜	水果	油脂	熱量	
第18週	四	1/1				元旦休假														
	五	1/2	什錦年糕湯		紫米飯	沙茶肉片	蛋香蘿蔔絲	溯源青菜	花瓜雞湯	水果	奶酪			4.5	1.6	0.4	1.5	1.0	1.5	653
第19週	一	1/5	葡萄土司	鮮奶	糙米飯	味噌燒雞	凍腐燒絞肉	溯源青菜	紫菜湯	水果	肉燥湯麵			5.1	2.3	0.6	1.0	1.0	1.8	740
	二	1/6	鮮蔬餛飩湯		麥片飯	蔥燒魚肉	蜜汁南瓜	有機青菜	黃瓜雞骨湯	水果	綜合豆花			4.7	2.6	0.0	1.0	1.0	1.5	740
	三	1/7	油蔥芋粿湯		義麵特餐	蕃茄肉醬義大利麵	香酥雞塊	溯源青菜	玉米濃湯	水果	慶生蛋糕	鮮奶		5.0	2.3	0.6	1.0	1.0	1.7	717
	四	1/8	銀絲卷	優酪乳	薏仁飯	薑汁燒肉片	香炒甜條	有機青菜	結頭豚骨湯	水果	香菇瘦肉粥			5.1	2.0	0.6	1.6	1.0	1.5	742
	五	1/9	饅頭夾蛋	鮮奶	紅藜飯	塔香雞丁	冬瓜絞肉	溯源青菜	白菜柴魚湯	水果	日式關東煮			4.7	2.5	0.6	2.0	1.0	1.6	748
第20週	一	1/12	紅豆餐包	鮮奶	小米飯	鐵板骰子豬	芥仁炒菇	溯源青菜	羅宋湯	水果	肉絲湯麵			4.8	1.7	0.6	1.4	1.0	1.8	714
	二	1/13	蔬菜雞絲麵		燕麥飯	香滷雞腿	家鄉滷味	有機青菜	山藥菇湯	水果	港式蘿蔔糕	履歷豆奶		4.7	2.2	0.0	1.0	1.0	1.7	657
	三	1/14	黑糖小饅頭	鮮奶	中式特餐	水餃	客家小炒	溯源青菜	酸辣湯	水果	菠菜銀魚粥			5.5	2.5	0.6	1.0	1.0	1.8	746
	四	1/15	客家板條		五穀飯	海結燒雞	蕃茄炒蛋	有機青菜	牛蒡枸杞湯	水果	鮮蔬什錦煲			4.5	2.9	0.0	1.7	1.0	1.8	715
	五	1/16	小籠包	低糖豆漿	芝麻飯	鐵板肉柳	涼薯三絲	溯源青菜	青菜蛋花湯	水果	綠豆薏仁湯			4.8	2.4	0.0	1.3	1.0	1.4	738
第21週	一	1/19	杯子蛋糕	鮮奶	蕎麥飯	鳳梨照燒雞	三杯杏鮑菇百頁	溯源青菜	芥菜雞湯	水果	地瓜瘦肉粥			4.7	2.4	0.6	1.0	1.1	1.8	751
	二	1/20	鍋燒意麵		香鬆飯	泰式打拋豬	醬燒竹輪海絲	有機青菜	鮮菇冬瓜薏仁湯	水果	咻咻燒仙草			5.0	1.5	0.0	1.6	1.0	1.7	703
	三	1/21	豆沙包	優酪乳	中式特餐	家鄉滷肉飯	香酥魷魚丸	溯源青菜	蘿蔔排骨湯	水果	肉絲米苔目			5.0	2.5	0.6	1.0	1.0	2.0	785
	四	1/22	雜糧饅頭	低糖豆漿	紫米飯	薑母雞	黃瓜燴肉片	有機菜	玉米蛋花湯	水果	什錦湯餃			4.8	3.7	0.0	1.2	1.0	2.0	790
	五	1/23	柴魚麵線		蕎麥飯	塔香豬柳	蒸蛋	溯源青菜	活力蔬菜湯	水果	中華愛玉			4.5	2.1	0.0	1.4	1.0	1.5	647

※若遇不可抗拒之天然災害導致影響產地農產品之收成，本公司可適度與校方共識調整菜單。

※溯源青菜:有機青菜、履歷青菜、QR-cord青菜等溯源青菜，結合三章一Q，豬肉、雞肉來源皆為國產豬肉。

※參考菜單皆配合三章一Q申請之設計；若未有補助款時，菜單再另行調整，實際供應菜色依每月提供月菜單為主。

※可能含過敏原:甲殼、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及其製品，使用亞硫酸鹽類等。