

113年01月份菜單



日期	星期	主食	副食			湯品	午餐精進	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	熱量 (大卡)
1月2日	星期二	糙米飯	紅燒雞丁	鮮菇肉片	美味時蔬	青菜蛋花湯	甜不辣	5	3	2	700
1月3日	星期三	咖哩豬肉蓋飯		蝦捲	美味時蔬	綠豆湯	水果	5	3.5	2	750
1月4日	星期四	白飯	豆瓣蒸魚	瓜子肉	美味時蔬	海帶結排骨湯	燒賣	5.5	3.5	2	785
1月5日	星期五	糙米飯	麻油雞	蛋酥白菜滷	美味時蔬	玉米濃湯	福州丸	5	3.5	2	750
1月8日	星期一	白飯	回鍋肉	大瓜肉絲	美味時蔬	日式味噌湯	蘿蔔糕	5.5	3	2	735
1月9日	星期二	糙米飯	酥炸肉排	白菜肉羹	美味時蔬	關東煮	茶葉蛋	5	3	2	700
1月10日	星期三	什錦炒麵		豆沙包	美味時蔬	冬瓜山粉圓	水果	5	3.5	2	750
1月11日	星期四	白飯	紅燒魚丁	什錦冬粉	美味時蔬	玉米濃湯	珍珠丸	5.5	3.5	2	785
1月12日	星期五	糙米飯	南瓜燴雞丁	日式蒸蛋	美味時蔬	大瓜魚丸湯	黑輪條	5	3.5	2	750
1月15日	星期一	白飯	泡菜肉片	洋蔥炒肉絲	美味時蔬	白菜肉羹湯	魷魚丸	5.5	3	2	735
1月16日	星期二	糙米飯	三杯雞	南瓜肉末	美味時蔬	玉菜肉片湯	燒賣	5	3	2	700
1月17日	星期三	什錦炒飯		檸檬翅小腿	美味時蔬	綠豆薏仁湯	水果	5	3.5	2	750
1月18日	星期四	白飯	打拋豬肉	玉菜肉片	美味時蔬	海芽蛋花湯	保久乳	5.5	3.5	2	785
1月19日	星期五	糙米飯	豆干燒雞	玉米肉末	美味時蔬	虱目魚丸湯	芝麻包	5	3.5	2	750

素食 5 標示 看懂真安心

全素或純素
不含植物五辛的純植物性食物。

蛋素
含蛋成分的全素或純素製品。

奶素
含奶成分的全素或純素製品。

奶蛋素
含奶與蛋成分的全素或純素製品。

植物五辛素
所有可食的植物性食物，且含植物五辛。

植物五辛有這些



蔥

包括青蔥、紅蔥、草蔥、慈蔥、蘭蔥、薤。



蕎

即落蕎、落蕎，亦有說法將「薤」歸於蕎類。



韭

包括韭菜、韭黃、韭菜花。



蒜

包括大蒜、蒜苗。



興渠

即洋蔥。

 衛生福利部 www.mohw.gov.tw/mp-1.html