

課程名稱		課程內容		課程目標		課程特色		課程成效	
01	一	白飯/煮	鐵板燒肉/煎	三杯杏菇雞/炒	大瓜什錦/煮	青菜炒	玉米蛋花湯/煮	1	1
		白米120	燒肉80	雞丁80 薑1 九層塔1 香菇1	大骨635 蒜粒30	青菜80	玉米180 蛋10		
02	二	胚芽飯/煮	滷雞腿/煮	泰式打拋肉/煮	蔬菜冬粉/炒	青菜炒	花瓜雞湯/煮	1	1
		胚芽100 白米110	雞腿20	雞丁100 肉片50 蛋10 九層塔1 香菇1	雞丁100 蔬菜10	青菜80	雞丁100 花瓜10		
03	三	地瓜飯/煮	薑汁豬排/煮	青花雞腿/煮	肉燥蒸蛋/蒸	青菜炒	冬瓜排骨湯/煮	1	1
		地瓜150 白米120	薑汁適量	青花菜25 雞柳80 紅蘿蔔10	肉燥適量 蛋15	青菜80	冬瓜180 蛋10		
04	四	白飯/煮	咖哩雞排/烤	宮保肉丁/炒	炒四寶/炒	青菜炒	韭菜豬血湯/煮	1	1
		白米120	雞排80 咖哩適量	肉丁100 蛋10 油花5	毛豆6.15 蛋10 肉燥適量 雞柳5	青菜80	韭菜180 雞柳5		
05	五	炒白飯/炒	花枝煎排/炸	醬爆什錦海鮮/煮	菜包/蒸	青菜炒	紅豆地瓜湯/煮	1	1
		高粱菜180 地瓜飯200 白米120	花枝煎排80	肉燥適量 蛋15	菜包5	青菜80	紅豆180 地瓜10		
06	六	白飯/煮	香酥雞翅/炸	洋芋飯/煮	筍絲木耳蛋/炒	青菜炒	關東煮湯/煮	1	1
		白米120	雞翅80	洋芋100 肉片20 紅蘿蔔10	筍絲20 木耳20 蛋10	青菜80	白蘿蔔10 雞柳10		
07	七	小米飯/煮	醬爆肉片/煮	蒙古炒麵/炒	玉米三色/煮	青菜炒	花瓜雞湯/煮	1	1
		白米110 小米110	肉片80	雞丁100 蛋10 菜花10 紅蘿蔔10	玉米180 蛋10 肉燥適量 蛋15 紅蘿蔔10	青菜80	花瓜180 雞柳5		
08	八	白飯/煮	味噌豬腳/煮	沙茶滷菜肉片/炒	紅蘿蔔羊蔥蛋/炒	青菜炒	筍片排骨湯/煮	1	1
		白米120	豬腳80 味噌適量	沙茶適量 滷菜50 肉片30	紅蘿蔔15 羊蔥適量 蛋10	青菜80	筍片180 蛋10		
09	九	胚芽飯/煮	鹽焗豬排/煮	紅燒羊腩煲/煮	蟹黃燻鱈/蒸	青菜炒	冬瓜山粉羹/煮	1	1
		胚芽100 白米110	豬排80	雞丁100 羊腩100 蛋10 紅蘿蔔10 薑1	蟹黃適量 鱈魚1	青菜80	冬瓜50 山粉適量10		
10	十	大滷麵/煮	糖醋魚柳/煮	青花鮭魚/炒	港式蘿蔔糕/煎	青菜炒	大滷湯/煮	1	1
		白米120	魚柳200	魚柳100 蛋10 蒜粒適量	青花菜100 鮭魚20	蘿蔔糕10	青菜80	大骨180 雞柳10 蛋10	
11	十一	白飯/煮	卡哩雞腿排/炸	筍干飯/煮	韭菜豆干炒	青菜炒	洛神梅子湯/煮	1	1
		白米120	雞腿80	筍干100 肉丁30	韭菜1 蛋10	青菜80	洛神適量 梅子5		
12	十二	地瓜飯/煮	豆芽炒雞/炒	香鮑菇肉燥/煮	奶追玉米/煮	青菜炒	薑絲海芽湯/煮	1	1
		地瓜150 白米120	雞丁100 蛋10 菜花10 紅蘿蔔10	香鮑菇25 肉燥30	玉米飯20 蛋10 紅蘿蔔10	青菜80	薑絲180 蛋5		
13	十三	白飯/煮	滷雞排/煮	洋蔥肉燥/炒	蝦仁蒸蛋/蒸	青菜炒	筍絲雞湯/煮	1	1
		白米120	雞排80	洋蔥10 肉燥30	蝦仁10 蛋10 蛋10	青菜80	筍絲180 雞柳10		
14	十四	鮭魚鬆飯/煮	什錦火鍋肉片/煮	蜜香雞/炒	鍋貼煎+平丸	青菜炒	冬瓜排骨湯/煮	1	1
		白米120	高粱菜100 肉片20 火鍋料適量	雞丁100 肉片80 蛋10	雞柳1 平丸1	青菜80	冬瓜180 蛋10		
15	十五	日式烏龍麵/炒	咖哩雞排/煮	客家小炒/炒	紅豆包/蒸	青菜炒	豆薯蛋花湯/煮	1	1
		高粱菜180 烏龍麵200 白米120	咖哩適量 雞腿25	雞丁100 肉片50 蛋10 九層塔1 香菇1	紅豆包5	青菜80	豆薯180 蛋10		
16	十六	白飯/煮	筍干飯/煮	宮保雞丁/炒	番茄炒蛋/炒	青菜炒	蘿蔔米血湯/煮	1	1
		白米120	肉丁100 蛋10 油花5	雞丁100 蛋10 油花5	蛋10 蛋10 蛋10 蛋10	青菜80	白蘿蔔10 蛋10		
17	十七	白飯/煮	雞腿排/蒸	豆腐肉燥/煮	鮮鮮果+番茄醬/炸	青菜炒	味噌海芽湯/煮	1	1
		白米120	雞腿80	肉燥25 菜花適量	鮮鮮果25	青菜80	味噌適量 海芽10		
18	十八	小米飯/煮	香滷豬排/煮	咖哩烏蛋飯/煮	高麗冬粉/炒	青菜炒	紅茶椰果/煮	1	1
		白米110 小米110	豬排80	高粉適量 肉片10 蛋10 紅蘿蔔10 薑1	高粱菜180 冬粉10 蛋10	青菜80	紅茶50 椰果10		
19	十九	地瓜飯/煮	香酥雞翅/炸	中式香腸/煎	三杯什錦/炒	青菜炒	筍絲排骨湯/煮	1	1
		地瓜150 白米120	雞翅80	香腸25	毛豆6.15 蛋10 菜花10	青菜80	筍絲180 蛋10		
20	二十	端午節連假不排餐							
21	二十一	胚芽飯/煮	芝麻雞腿排/烤	三杯肉丁/炒	毛豆百頁玉米粉/炒	青菜炒	綠豆湯/煮		
		白米120 胚芽100	雞腿80 芝麻適量	雞丁100 肉片50 蛋10 九層塔1 香菇1	毛豆10 百頁10 玉米粉10	青菜80	綠豆10		
22	二十二	白飯/煮	燒烤軟骨排/烤	雞肉絲拼盤/煮	玉米炒蛋/炒	青菜炒	海苔魚丸湯/煮	1	1
		白米120	軟骨排80	雞肉絲20 雞皮適量	玉米飯20 蛋10	青菜80	海苔180 魚丸10		

