

食譜設計：
總 人 數：

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐 (水果)
1月2日	五	紫米飯	胡麻肉片	紅燒冬瓜	素炒高麗菜	當歸鴨肉湯	乳品
		白米	腿肉片	冬瓜大丁(2*2*	高麗菜	鴨肉丁	
		紫米	小黃瓜圓片	香菇(切片)	蒜末	高麗菜	
			蒜末	薑片	薑絲	枸杞	
			白芝麻			當歸藥材包	
			胡麻醬				
1月5日	一	芝麻飯	燒烤雞翅	綜合鹽酥	有機蔬菜	糯米雞湯	乳品
		白米	燒烤雞翅	地瓜薯條	有機蔬菜	長糯米	
		黑芝麻	素食雞翅	馬鈴薯切粗條 1*1*4cm(手切)	薑絲	骨腿丁	
				杏鮑菇	蒜末	乾香菇	
				四季豆		紅棗	
						枸杞	
1月6日	二	糙米飯	南洋咖哩魚	豆干炒芽菜	香鬆雙花椰	湯圓芝麻糊	水果
		白米	鱸魚丁	豆芽菜	青花菜	芝麻糊	
		糙米	馬鈴薯大丁	豆干片	白花椰菜	紅白小湯圓	
			紅蘿蔔中丁	蒜末	海苔香鬆	奶粉	
			洋蔥丁		蒜末	二砂	
			甜味咖哩塊				
			辣味咖哩塊				
1月7日	三	大滷麵	蜜汁雞腿	美味三色	干貝絲瓜	大滷麵湯	乳品
		白油麵	蜜汁雞腿	小黃瓜小丁	絲瓜去皮切頭尾(肉絲	
			素食雞腿	玉米粒	珠貝	紅蘿蔔絲	
				火腿丁(Cas)	薑絲	香菇(切片)	
				蒜末		木耳絲	
						高麗菜	
1月8日	四	五穀飯	桂筍滷肉	番茄炒蛋	有機蔬菜	腐皮味噌湯	水果
		白米	腩肉丁	雞蛋	有機蔬菜	炸豆包	
		五穀米	桂竹筍切片	番茄(切中丁)	薑絲	未炸豆包	
			蒜仁	蒜末	蒜末	洋蔥絲	
			蔥段	蔥段		味噌	
			薑片	單位主管			校長

食譜設計：
總人數：

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐 (水果)
1月9日	五	胚芽飯	韓式春川雞	鴨香高麗菜	大瓜鮮燴	蘿蔔玉米排骨湯	乳品
		白米	骨腿丁	高麗菜	大黃瓜切片	白蘿蔔中丁	
		胚芽米	大白菜	鴨肉片	香菇(切片)	玉米塊	
			韓式年糕	蒜苗	紅蘿蔔切片	小排骨	
			韓式泡菜		蒜末		
			蒜末				
			蔥段				
1月12日	一		乳酪絲				
		地瓜飯	鮮蔬雞肉	沙茶豆腐煲	有機蔬菜	茼蒿魚丸湯	豆漿
		白米	骨腿丁	板豆腐	有機蔬菜	茼蒿	
		地瓜	青花菜	火鍋肉片	薑絲	大魚丸	
			玉米筍	大白菜	蒜末	珍珠魚丸	
			蒜末	蒜末			
			青蔥	蝦米			
1月13日	二		奶油	沙茶醬			
		糙米飯	海苔魚丁	滷雙結	薑絲菠菜	紫菜蛋花湯	水果
		白米	白旗魚丁	海帶結	菠菜	雞蛋	
		糙米	杏鮑菇	百頁結	薑絲	紫菜	
			海苔絲	蒜仁		蔥花	
				蔥段			
				薑片			
1月14日	三			滷包			
		紅燒豬肉	紅燒豬肉麵料	水煮蛋	時蔬溫沙拉	紅燒豬肉麵湯	乳品
		白油麵	腱肉丁	水煮蛋	白花菜	洋蔥丁	
			白蘿蔔(原料)		節瓜	薑片	
			紅蘿蔔(原料)		紅甜椒切片	蔥段	
			小白菜		黃甜椒切片	蒜仁	
			番茄(切大丁)		蒜末		
1月15日	四	小米飯	蔥油雞	起司紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果
		白米	骨腿丁	雞蛋	有機蔬菜	白蘿蔔中丁	
		小米	香菇	紅蘿蔔絲	薑絲	排骨丁	
			杏鮑菇	乳酪絲	蒜末	肉骨茶包	
			青蔥				

食譜設計：
總人數：

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐 (水果)
			薑絲				
1月16日	五	燕麥飯	香菇肉燥	蝦仁蒲瓜	香甜高麗菜	玉米栗子雞湯	乳品
		白米	瘦肉絞肉	蒲瓜切片	高麗菜	骨腿丁	
		燕麥粒	鵪鶉蛋	紅蘿蔔絲	蒜末	玉米塊	
			香菇	蝦仁		栗子	
			蒜末	蒜末			
			辣椒				
1月19日	一	海苔香鬆	獅子頭滷白菜	燒賣*2	有機蔬菜	山藥蒜頭雞湯	乳品
		白米	紅燒獅子頭	燒賣	有機蔬菜	骨腿丁	
		海苔香鬆	大白菜	素食燒賣	薑絲	山藥中丁	
			紅蘿蔔片		蒜末	蒜仁	
			蒜末				
			素食獅子頭				
1月21日	三	DIY漢堡	咔啦雞腿排	莎莎醬佐黃瓜	堅果鮮蔬	玉米濃湯	乳品
		漢堡麵包	咔啦雞腿排	小黃瓜小丁	節瓜(切滾刀)	馬鈴薯小丁	
			素雞排	番茄(切小丁)	玉米筍	玉米粒(cas)	
				洋蔥丁	青花菜	紅蘿蔔小丁	
				檸檬汁	綜合堅果	雞蛋	
				香菜		玉米濃湯粉	
1月22日	四	十穀飯	砂鍋海鮮豆腐	菜脯蛋	有機蔬菜	關東煮湯	水果
		白米	板豆腐	菜脯	有機蔬菜	白蘿蔔中丁	
		十穀米	高麗菜	雞蛋	薑絲	紅蘿蔔中丁	
			胡蘿蔔片		蒜末	小黑輪條	
			香菇*切片			玉米塊	
			蒜末				
			蝦仁				
1月23日	五	糙米飯	BBQ燒肉片	咖哩寬粉	薑絲茼蒿	燒仙草	乳品
		白米	腿肉片	寬冬粉	茼蒿	仙草汁	
		糙米	洋蔥丁	甜味咖哩塊	薑絲	地瓜小丁	
			紅甜椒切小片	高麗菜		芋頭小丁	
			黃甜椒切小片	絞肉		芋見地瓜圓	
			烤肉醬	蒜末			