



週一	週二	週三	週四	週五
			12月01日	12月02日
			白米飯 香酥虱目魚 香菇肉燥 螞蟻上樹 季節蔬菜 海芽蛋花湯 全穀雜糧6.5份 蔬菜2.1份 蛋豆魚肉2.6份 油脂2.2份 水果 份 熱量803大卡	白米飯 滷味雞翅 蒙古炒肉 豆皮高麗菜 有機蔬菜 筍片排骨湯 全穀雜糧6.3份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.8份 油脂2.2份 水果 份 熱量800大卡
12月05日	12月06日	12月07日	12月08日	12月09日
白米飯 糖醋咕咾肉 紅燒豆腐 古早味香腸 香菇油菜 海芽味噌豆腐湯 全穀雜糧6.7份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.7份 油脂2.4份 水果 份 熱量839大卡	燕麥飯 芝麻雞腿 客家小炒 荷包蛋 季節時蔬 冬瓜排骨湯 全穀雜糧6.4份 蔬菜2.1份 蛋豆魚肉2.7份 油脂2.3份 水果 份 熱量820大卡	白米飯 里肌豬排 柴香蒸蛋 海帶鵪鶉 季節時蔬 布丁奶茶 全穀雜糧6.5份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.9份 油脂2.3份 水果 份 熱量826大卡	白米飯 無骨雞排 回鍋肉片 玉米餅 季節時蔬 紫菜蛋花湯 全穀雜糧6.6份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.9份 油脂2.2份 水果 份 熱量836大卡	白米飯 香酥魚片 白菜獅子頭 轟炸翅小腿 有機蔬菜 蘿蔔玉穗湯 全穀雜糧6.5份 蔬菜1.9份 蛋豆魚肉3.0份 油脂2.2份 水果 份 熱量827大卡
12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日
白米飯 炸雞塊 護眼時蔬 醬滷福州丸 季節時蔬 酸菜冬粉湯 全穀雜糧6.5份 蔬菜2.1份 蛋豆魚肉2.6份 油脂2.5份 水果 份 熱量813大卡	糙米飯 橙汁排骨丁 鐵板豆腐 紅燒白菜獅子頭 季節時蔬 香菇雞湯 全穀雜糧6.3份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.8份 油脂2.2份 水果 份 熱量800大卡	白米飯 香酥棒棒腿 綜合滷味 招牌茶葉蛋 季節時蔬 燒仙草 全穀雜糧6.4份 蔬菜1.9份 蛋豆魚肉2.9份 油脂2.6份 水果 份 熱量813大卡	白米飯 鐵路豬排 濃醬咖哩馬鈴薯 芹香三絲 季節蔬菜 藥燉冬瓜排骨湯 全穀雜糧6.4份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.6份 油脂2.5份 水果 份 熱量808大卡	白米飯 卡拉雞腿堡 古早味肉燥 小籠湯包 有機蔬菜 結頭大骨湯 全穀雜糧6.3份 蔬菜2.2份 蛋豆魚肉3.0份 油脂2.4份 水果 份 熱量830大卡
12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
白米飯 蒜泥肉片 三杯米血菇雞 甘梅地瓜條 季節蔬菜 酸辣湯 全穀雜糧6.3份 蔬菜2.2份 蛋豆魚肉3.0份 油脂2.4份 水果 份 熱量830大卡	胚芽飯 椒鹽雞翅 冰糖滷味 紫米珍珠丸 青花炒菇 柴魚味噌湯 全穀雜糧6.6份 蔬菜2.3份 蛋豆魚肉2.9份 油脂2.6份 水果 份 熱量847大卡	白米飯 韓式豬排 蔬菜部隊鍋 茄汁小棒天 季節蔬菜 白玉排骨湯 全穀雜糧6.4份 蔬菜2.1份 蛋豆魚肉2.8份 油脂2.5份 水果 份 熱量801大卡	白米飯 卡拉翅小腿2 梅干肉燥 紅燒白菜獅子頭 金針菇炒長豆 冬至湯圓/履歷豆奶 全穀雜糧6.5份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.8份 油脂2.8份 水果 份 熱量864大卡	白米飯 蔥爆豬里肌 秘醬海帶干丁 時蔬春雨 有機蔬菜 薑母鴨湯 全穀雜糧6.7份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉2.7份 油脂2.4份 水果 份 熱量839大卡
12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日
白米飯 酥炸雞排 砂鍋肉丸 蔥花煎蛋 季節蔬菜 蒲瓜大骨湯 全穀雜糧6.6份 蔬菜2.1份 蛋豆魚肉2.6份 油脂2.2份 水果 份 熱量810大卡	小米飯 咖哩豬排 柴魚豆腐 炸物拼盤 季節時蔬 筍絲排骨湯 全穀雜糧6.4份 蔬菜1.9份 蛋豆魚肉2.9份 油脂2.6份 水果 份 熱量813大卡	白米飯 蜜汁雞腿 豆沙包 關東煮 季節蔬菜 芋圓湯圓 全穀雜糧6.4份 蔬菜2.0份 蛋豆魚肉3.0份 油脂2.5份 水果 份 熱量836大卡	白米飯 糖醋排骨 麻油雞 阿婆滷蛋 開陽白菜 薑絲冬瓜湯 全穀雜糧6.3份 蔬菜1.9份 蛋豆魚肉2.8份 油脂2.5份 水果 份 熱量815大卡	白米飯 蘑菇醬豬排 洋芋三色 培根清花菜 有機蔬菜 白菜蛋花湯 全穀雜糧6.4份 蔬菜1.8份 蛋豆魚肉3.0份 油脂2.6份 水果 份 熱量833大卡

