

日	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附品	全穀 根莖類	豆魚 肉蛋類	蔬菜類	油脂 堅果類	水果	奶類	熱 量
12/2	一	白米飯 白米(蒸)	梅干燒雞 雞肉,梅乾菜(燒)	泰式打拋肉 九層塔,絞肉(煮)	※芝麻長豆 長豆,芝麻(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	竹筍排骨湯 竹筍,排骨(煮)		6.7	2.6	2.0	2.5	0	0	827
12/3	二	蔥酥肉燥飯 油蔥酥,絞肉,白米(燴)	醬燒豬排 豬肉(燒)	※五香豆干 豆干(滷)	胡蘿鮮瓜 胡蘿蔔,鮮瓜(煮)	時蔬 蔬菜(燙)	珍珠奶茶 珍珠,奶茶(煮)		6.3	2.6	2.0	2.6	0	0	803
12/4	三	紅藜飯 紅藜麥,白米(炒)	★※椒鹽魚排 魚肉(炸)	蒸蛋 蛋液(蒸)	脆炒白菜 木耳,大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	※味噌湯 豆腐(煮)	水果	6.4	2.5	2.0	3.0	1	0	881
12/5	四	海苔香鬆飯 海苔香鬆,白米(炒)	義式雞丁 雞肉,義大利香料(燒)	紅燒獅子頭 獅子頭(燒)	蒜味花椰 胡蘿蔔,花椰菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	※海芽蛋花湯 海帶芽,蛋液(煮)	豆漿	6.3	2.7	2.0	2.5	0	0	806
12/6	五	白米飯 白米(蒸)	豆豉燒肉 豬肉(燒)	※家常油腐 油豆腐(燒)	※蝦皮高麗 蝦皮,高麗(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	麥片甜湯 麥片,洋薏仁(煮)	水果	6.4	2.6	2.0	2.6	1	0	870
12/9	一	五穀飯 五穀米,白米(蒸)	蠔油雞腿 雞腿(滷)	瓜仔肉 花瓜,絞肉(煮)	胡蘿海帶 胡蘿蔔,海帶(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	鮮蔬丸片湯 蔬菜,丸片(煮)		6.7	2.5	2.0	2.6	0	0	824
12/10	二	白米飯 白米(蒸)	芝麻豬肉 芝麻,豬肉(燒)	※胡蘿滑蛋 胡蘿蔔,蛋液(炒)	木耳敏豆 敏豆,木耳(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	玉米雞湯 玉米,雞肉(煮)		6.6	2.8	2.0	2.5	0	0	835
12/11	三	燕麥飯 燕麥,白米(蒸)	京醬燒雞 雞肉(燒)	※彩椒干片 彩椒,豆干片(炒)	蔥酥高麗 油蔥酥,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	紅豆紫米湯 紅豆,紫米(煮)	水果	6.3	2.5	2.0	2.7	1	0	860
12/12	四	茄汁 義大利麵 麵條,玉米,絞肉(煮)	★香酥豬排 豬肉(炸)	黑糖 年輪捲 年輪捲(黑糖風味) 蒸	※柴魚鮮瓜 柴魚片,鮮瓜(煮)	時蔬 蔬菜(燙)	※豆腐蛋花湯 豆腐,蛋液(煮)	保久乳	6.4	2.6	2.0	3.2	0	1	957
12/13	五	白米飯 白米(蒸)	五香雞肉 雞肉(燒)	浦燒鯛魚 鯛魚(蒸)	枸杞大白 枸杞,大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	綠豆薏仁湯 綠豆,洋薏仁(煮)	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	1	0	877
12/16	一	白米飯 白米(蒸)	洋蔥雞丁 洋蔥,雞肉(煮)	橙醬肉排 肉排(燴)	胡蘿高麗 胡蘿蔔,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	鮮瓜排骨湯 鮮瓜,排骨(煮)		6.8	2.5	2.0	3.1	0	0	853
12/17	二	胚芽飯 胚芽,白米(蒸)	三杯豬柳 豬柳(燴)	洋芋肉燥 洋芋,絞肉(燒)	蝦皮海帶 蝦皮,海帶(滷)	時蔬 蔬菜(燙)	仙草甜湯 鮮草液(煮)		6.4	2.6	2.0	2.6	0	0	810
12/18	三	※總燴蛋炒飯 絞肉,蛋,胡蘿蔔,白米(炒)	蒜味雞排 雞排(燒)	壽喜燒肉 柴魚,豬肉(燒)	雙色花椰 青花椰,白花椰(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	※大滷湯 豆腐,木耳(煮)	水果	6.3	2.7	2.0	3.3	1	0	902
12/19	四	麥片飯 麥片,白米(蒸)	豆瓣肉塊 豬肉(燴)	※胡蘿腐皮 胡蘿蔔,腐皮(炒)	肉燥白菜 絞肉,大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	枸杞雞湯 枸杞,雞肉(煮)	豆漿	6.4	2.5	2.0	2.6	0	0	803
12/20	五	白米飯 白米(蒸)	★海鮮排 海鮮排(炸)	蒸蛋 蛋液(蒸)	木耳鮮瓜 木耳,瓜(煮)	時蔬 蔬菜(燙)	紅豆湯圓 紅豆,小湯圓(煮)	水果	6.4	2.6	2.0	2.6	1	0	870
12/23	一	小米飯 小米,白米(蒸)	彩椒肉片 彩椒,豬肉(炒)	蜜香雞排 雞排(燴)	三杯敏豆 九層塔,敏豆(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	※味噌湯 豆腐(煮)		6.3	2.6	2.0	2.6	0	0	803
12/24	二	白米飯 白米(蒸)	麻油雞 雞肉(燒)	※海芽炒蛋 海帶芽,胡蘿蔔,蛋液(炒)	麵筋白菜 麵筋,大白菜(煮)	時蔬 蔬菜(燙)	肉羹麵線 肉羹,麵線,蔬菜(煮)		6.5	2.5	2.0	2.5	0	0	805
12/25	三	青醬 響管麵 響管麵,絞肉,玉米粒(煮)	梅汁肉排 肉排(燴)	鮮肉包 肉包(蒸)	※柴魚鮮瓜 柴魚,鮮瓜(煮)	時蔬 蔬菜(燙)	枸杞銀耳湯 枸杞,銀耳(煮)	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	1	0	870
12/26	四	糙米飯 白米,糙米(蒸)	★卡啦雞翅 三節雞翅(炸)	肉燥麵輪 絞肉,麵輪(燒)	胡蘿高麗 胡蘿蔔,高麗(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	※番茄蛋花湯 番茄,蛋液(煮)	保久乳	6.5	2.5	2.0	2.5	0	1	925
12/27	五	白米飯 白米(蒸)	鳳梨豬柳 鳳梨,豬肉(煮)	花生 米血糕 花生粉,米血糕(炒)	芝麻花椰 芝麻,花椰(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	山粉圓甜湯 山粉圓(煮)	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	1	0	877
12/30	一	燕麥飯 燕麥,白米(蒸)	橙醬肉片 豬肉(燒)	茶葉蛋 白煮蛋,茶葉汁(滷)	香菇高麗 香菇絲,高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	榨菜雞湯 榨菜,雞肉(煮)		6.5	2.6	2.0	3.3	0	0	849
12/31	二	白米飯 白米(蒸)	五香雞腿 雞腿(滷)	※紅燒油腐 油豆腐(燒)	胡蘿海帶 胡蘿蔔,海帶(炒)	時蔬 蔬菜(燙)	鮮瓜排骨湯 鮮瓜,排骨(煮)		6.5	2.6	2.0	2.6	0	0	817
※本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、豆製品、芝麻等食材，有過敏體質者，敬請小心食用！ 如天候或產季因素，更改菜色，敬請見諒!! ★為油炸品 本公司全面使用國產食材 豬肉原產地:台灣 本菜單無任何輻射食材，請安心食用															
主菜種類及供應頻率(次/月)					食材供應頻率(次	其它食材供應頻率(次/月)									
類及豆製	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	鮮食材/調理食	副菜加工食品			油炸品	甜湯						
					豆麵類		魚肉蛋類	其他							
0	2	10	10	22/0	8	7	1	4	8						