



12月2日(一)				12月3日(二)				12月4日(三)				12月5日(四)				12月6日(五)			
白米飯 泰醬溜魷魚(海) 回鍋肉(豆) 金針菇滑蛋 淺色蔬菜 海芽湯				五穀飯 無錫排骨丁 翠炒雙花 *麻香蛋 深色蔬菜 蔬菜湯				白米飯 香酥薄皮嫩腿排(炸) 肉絲炒瓜瓜 茄汁肉醬 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				地瓜飯 紅燒豬肉 柴片偽章魚燒佐青花椰(加) 百頁炒秀珍菇(豆) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)				麻油雞飯 照燒里肌豬排 腐乳肉香炒高麗 滷三角豆干(豆) 深色蔬菜 薑片冬瓜湯			
熱量:	704大卡	脂肪:	24g	熱量:	712大卡	脂肪:	24g	熱量:	737大卡	脂肪:	25g	熱量:	745大卡	脂肪:	25g	熱量:	748大卡	脂肪:	24g
醣類:	95g	蛋白質:	27g	醣類:	97g	蛋白質:	27g	醣類:	101g	蛋白質:	27g	醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:	106g	蛋白質:	27g
12月9日(一)				12月10日(二)				12月11日(三)				12月12日(四)				12月13日(五)			
白米飯 韓風蜜炙烤雞排 小魚炒玉米(海) 油蔥肉燥(豆醃) 淺色蔬菜 小丸子湯(加)				五穀飯 蒜香豬里肌 黃金布丁蒸蛋蛋 蠔油雞丁 深色蔬菜 麻香豆腐湯(豆)+豆漿				白米飯 咕咾肉(炸) 海山醬滷味拼盤(豆) 烏蛋肉醬 淺色蔬菜 冬瓜肉絲湯				地瓜飯 吮指秘醬雞腿 雲耳筍絲 日式涮涮燒肉 深色蔬菜 芹香菜頭湯				醬香芝麻沾麵 鄉村炙烤無骨豬排 炸醬豆丁(豆) 玉米炒蛋 深色蔬菜 沙茶小火鍋(加)			
熱量:	736大卡	脂肪:	24g	熱量:	724大卡	脂肪:	24g	熱量:	753大卡	脂肪:	25g	熱量:	733大卡	脂肪:	25g	熱量:	761大卡	脂肪:	25g
醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:	100g	蛋白質:	27g	醣類:	106g	蛋白質:	27g	醣類:	100g	蛋白質:	27g	醣類:	107g	蛋白質:	27g
12月16日(一)				12月17日(二)				12月18日(三)				12月19日(四)				12月20日(五)			
白米飯 酸甜醬炒豬肉干片(豆) 轟炸魚塊(海)(炸) 高麗炒豆皮(豆) 淺色蔬菜 冬瓜香菇湯				五穀飯 筍干燉肉(醃) 番茄炒蛋 照燒棒棒腿 深色蔬菜 柴魚豆腐湯(豆)				白米飯 麥脆炸雞腿(炸) 干丁肉燥(豆) 沙茶什錦粿(海加芡) 淺色蔬菜 紫菜湯				地瓜飯 BB醬燒烤雞排 麻婆豆腐(豆) 三杯魚丁(海) 深色蔬菜 菜頭雞湯				海苔飯 燒烤雞翅 菜頭燒豬 滷蛋 深色蔬菜 筍子湯			
熱量:	737大卡	脂肪:	25g	熱量:	729大卡	脂肪:	25g	熱量:	733大卡	脂肪:	25g	熱量:	735大卡	脂肪:	23g	熱量:	741大卡	脂肪:	25g
醣類:	101g	蛋白質:	27g	醣類:	99g	蛋白質:	27g	醣類:	100g	蛋白質:	27g	醣類:	105g	蛋白質:	27g	醣類:	102g	蛋白質:	27g
12月23日(一)				12月24日(二)				12月25日(三)				12月26日(四)				12月27日(五)			
白米飯 麻油嫩雞丁 現炸骰子豬拌鮮蔬(炸) 番茄炒蛋豆腐(豆) 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)				五穀飯 紅燒肉滷百頁(豆) 雞蓉玉米 BBQ烤翅腿 深色蔬菜 榨菜冬粉湯(醃)				白米飯 豆乳雞丁(炸) 瓜仔肉(醃)(豆) 芝麻海根 淺色蔬菜 薑片冬瓜湯				地瓜飯 美式勁爆烤雞排 爆香豬肉鍋(豆) 三鮮魷魚(海) 深色蔬菜 白玉蘿蔔湯				豬柳鐵板麵 匈牙利烤雞腿 香香小春捲(加) 炸醬鮮蔬 深色蔬菜 味噌海芽湯			
熱量:	757大卡	脂肪:	25g	熱量:	749大卡	脂肪:	25g	熱量:	736大卡	脂肪:	24g	熱量:	733大卡	脂肪:	25g	熱量:	741大卡	脂肪:	25g
醣類:	106g	蛋白質:	27g	醣類:	104g	蛋白質:	27g	醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:	100g	蛋白質:	27g	醣類:	102g	蛋白質:	27g
12月30日(一)				12月31日(二)															
白米飯 醬燒豬扒 海鮮豆腐煲(豆海) 肉香玉米 淺色蔬菜 蔬菜蛋花湯				五穀飯 板烤雞腿排 拌飯肉醬(豆) 番茄炒蛋 深色蔬菜 蘿蔔湯															
熱量:	729大卡	脂肪:	25g	熱量:	733大卡	脂肪:	25g	熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:	
醣類:	99g	蛋白質:	27g	醣類:	100g	蛋白質:	27g	醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:	