



日期	星期	主食		主菜		湯菜	湯品	水果	甜點	飲料	小食	點心	宵夜	合計
1	三	大麥飯	板粟燒雞	家常酢醬	紅蔥甘藍	履歷蔬菜	金針湯							
		白米、大麥-蒸	雞肉、栗子-燒	豆干、豬絞肉、洋葱、菇-煮	高麗菜、紅蔥-炒		蘿蔔、金針花							
2	四	味噌拌拉麵	爆炒豬柳	鄉村玉米雞	豆包銀芽	履歷蔬菜	豚骨味噌湯							
		烏龍麵、筍絲-煮	豬肉、蔥-炒	玉米粒、雞肉、茼蒿-炒	豆芽菜、鮮蔬、豆包絲-炒		海带芽、豬肉、柴魚、味噌							
3	五	五穀飯	糖醋雞球	炒甜不辣	膨皮白菜	履歷蔬菜	番茄蛋花湯							
		白米、五穀米-蒸	雞肉、鳳梨、彩椒-燒	甜不辣、洋葱、紅蘿蔔-炒	白菜、鮮蔬、膨皮、蝦皮-油		雞蛋、番茄							
6	一	薏仁飯	嫩汁肉條X4	咖哩洋芋	木須炒豆	履歷蔬菜	昆布雞湯							
		白米、薏仁-蒸	豬肉條、蒜-烤	馬鈴薯、紅蘿蔔、洋葱-煮	豆段、木耳-炒		紫菜、洋葱、雞肉							
7	二	蕎麥飯	滑蛋燴雞	花枝丸X2	蝦香高麗	有機蔬菜	南瓜濃湯							
		白米、蕎麥-蒸	雞丁、雞蛋、洋葱-燴	花枝丸-烤	高麗菜、蒜、蝦皮-炒		南瓜、雞蛋、奶粉							
8	三	白飯	奶香燉肉	甘藷條X4	茼蒿花椰	履歷蔬菜	肉骨茶湯							
		白米-蒸	豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶粉-煮	地瓜-烤	花椰菜、茼蒿-炒		大白菜、肉絲、香菇、金針菇、肉骨茶包							
9	四	香噴噴肉鬆蓋飯	義式香烤雞腿排X1	玉米炒蛋	海帶干絲	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯							
		白米、肉鬆-蒸	雞排-烤	雞蛋、玉米-炒	海带絲、白干絲-炒		蘿蔔、芹菜							
10	五	白飯	排骨酥X4	麻婆豆腐	鮮菇扁蒲	履歷蔬菜	白菜三絲湯							
		白米-蒸	豬肉、豆段-炸	豆腐、豬絞肉、洋葱-煮	扁蒲、菇-炒		大白菜、鮮蔬、筍							
13	一	糙米飯	蘑菇醬爆雞	蜜汁黑干	鐵板豆芽	履歷蔬菜	羅宋湯							
		白米、糙米-蒸	雞肉、洋葱、蘑菇-炒	大溪黑干、白芝麻-油	豆芽菜、鮮蔬-炒		番茄、西芹、豬肉							
14	二	白飯	香燒蘭花干	黑輪捲X1	蔥爆薯片	有機蔬菜	關東煮							
蔬食日		白米-蒸	蘭花干、紅蘿蔔、香菜-燒	黑輪-炸	豆薯、鮮蔬、蔥-炒		油豆腐、蘿蔔、海带芽							
15	三	燕麥飯	三杯魚	田園干丁	蛋酥高麗	履歷蔬菜	酸辣清湯							
		白米、燕麥-蒸	魚肉、鮮蔬-煮	豆干、紅蘿蔔、豆薯、毛豆-炒	高麗菜、茼蒿、蛋酥-炒		豆腐、鮮蔬、雞蛋							
16	四	白飯	下飯肉燥	鍋貼X2	白菜滷	履歷蔬菜	玉米蛋花湯							
		白米-蒸	豬肉、洋葱、南瓜-煮	鍋貼-烤(大家)	白菜、豆皮、芋頭、蝦皮-油		玉米粒、鮮蔬、雞蛋							
17	五	鯉節香鬆拌飯	和風雞丁	紅蘿蔔炒蛋	菇菇海根	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯							
		白米(附鯉節香鬆包)-蒸	雞肉、馬鈴薯-煮	雞蛋、紅蘿蔔-炒	海根、菇、鮮蔬-炒		冬瓜、豬肉							
20	一	地瓜飯	鳳梨咕咾肉	海苔薯辦X2	木耳鮮瓜	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯							
		白米、地瓜-蒸	豬肉、鳳梨-燒	馬鈴薯、海苔粉-烤	鮮瓜、木耳-炒		冬瓜、薑絲							
21	二	大麥飯	鹹酥雞X4	客家小炒	開陽甘藍	有機蔬菜	冬至鹹湯圓							
		白米、大麥-蒸	雞肉、豆段-炸	豆乾、豬肉、西芹、魷魚翅-煮	高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮-炒		白菜、紅白湯圓、豬絞肉							
22	三	白飯	蔥爆豬	番茄炒蛋	螞蟻上樹	履歷蔬菜	清燉白玉湯							
		白米-蒸	豬肉、蔥-炒	雞蛋、番茄、洋葱-炒	豆芽菜、冬粉、鮮蔬、豬絞肉-炒		蘿蔔、雞肉							
23	四	茄汁肉醬義大利麵	B B Q小雞腿 X2	洋食燉菜	脆炒豆豆	履歷蔬菜	芙蓉蛋花湯							
		義大利麵、豬絞肉、鮮蔬、青豆-煮	翅小腿-烤	紅蘿蔔、馬鈴薯、奶粉-煮	豆段、菇、豆酥-炒		海带芽、雞蛋							
24	五	白飯	匈牙利燉豬	滑嫩蒸蛋	彩蔬花椰	履歷蔬菜	玉米濃湯							
		白米-蒸	豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、番茄-煮	雞蛋-蒸	花椰菜、茼蒿-炒		雞蛋、玉米、奶粉							

聖誕節快樂													
27	一	麥片飯	白醬嫩菇雞	奶滋可樂餅X1	金絲白菜	履歷蔬菜	鮮瓜煲湯						
		白米、麥片-蒸	雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶粉-燴	可樂餅-烤	白菜、豆包絲、蝦皮-炒		青木瓜、豬肉						
28	二	總匯醬香炒飯	酥脆魚排	南瓜炒蛋	紅絲海根	有機蔬菜	菇菇雞湯						
		白米、鮮蔬、青豆-炒	魚排-炸	雞蛋、南瓜、毛豆-炒	海带根、紅蘿蔔-炒		菇、雞肉						
29	三	雜糧飯	韓式醬拌雞	魷魚嫩腐煲	小花高麗	履歷蔬菜	海芽大骨湯						
		白米、雜糧米-蒸	雞肉、洋葱、年糕條-燒	豆腐、豬絞肉、洋葱、魷魚翅-煮	高麗菜、茼蒿、紅蘿蔔-炒		海带芽、豬肉						
30	四	白飯	梅干爌肉	海鮮捲X1	韭香豆芽	履歷蔬菜	味噌蛋花湯						
		白米-蒸	豬肉角、白蘿蔔、梅干菜-煮	海鮮捲-烤	豆芽菜、鮮蔬、韭菜-炒		雞蛋、洋葱、柴魚、味噌						

聰明吃 湯圓變圓

湯圓熱量比一比

芝麻 72 kcal/顆

花生 76 kcal/顆

鮮肉 55 kcal/顆

奶茶 74 kcal/顆

抹茶 65 kcal/顆

小湯圓 6 kcal/顆

一碗白飯

四顆包餡甜湯圓

食用小撇步

包餡甜湯圓

清湯為主 不加糖或配料

包餡鹹湯圓

搭配當令時蔬 如：白菜、茼蒿

無餡小湯圓

以天然食材提味 如：桂圓、紅棗