



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋 雞腿	豆腐 豆漿	蔬菜	海鮮	水果	數量
1	三	大麥飯 白米、大麥-蒸	紅燒豆腐煲 豆腐、素絞肉、木耳-煮	素肉排X1 素肉排-燒	麵輪蘿蔔 蘿蔔、麵輪-煮	青菜	米粉湯 粗米粉、白菜、素肉絲、芋頭		6.2	2.5	2.3	2.4	787
2	四	白飯 白米-蒸	蜜汁四分干 四分干、白芝麻-滷	毛豆燒雞 豆腐、芋頭、毛豆-煮	豆包黃瓜 大黃瓜、筍、豆包絲、筍絲-煮	青菜	金針湯 蘿蔔、金針花	水果	6.3	2.7	2.1	2.4	864
3	五	五穀飯 白米、五穀米-蒸	沙茶素豆包 豆包、彩椒、木耳-燒	椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇、敏豆、九層塔-炸	黑椒銀芽 豆芽菜、干絲、鮮蔬-炒	青菜	海苔味噌湯 海帶芽、豆包絲、味噌		6.3	2.5	2.4	2.3	792
6	一	白飯 白米-蒸	白菜獅子頭 白菜、獅子頭、鮮蔬、腐竹-滷	香菇麵筋 麵筋、豆乾丁、花生、筍絲捲、香菇-煮	椰汁南瓜 南瓜、枸杞、椰漿-煮	青菜	番茄湯 番茄、筍、高麗菜	水果	6.5	2.4	2.5	2.4	866
7	二	金瓜炒米粉 米粉、南瓜、素肉絲、紅蘿蔔、芹菜、筍-炒	嫩汁棒棒腿X2 素烤棒棒腿-燒	水煮毛豆莢 毛豆莢-煮	醬滷麵輪 麵輪、蘿蔔、豆皮絲-滷	青菜	紫菜湯 紫菜、玉米粒	保久乳	6.2	2.5	2.5	2.5	797
8	三	白飯 白米-蒸	咖哩素魚腐 素魚豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	三角油腐 油豆腐、八角-滷	鳳梨苦瓜 苦瓜、彩椒、鹹鳳梨-煮	青菜	素肉骨茶湯 大白菜、素肉絲、筍、素肉骨茶包		6.2	2.4	2.3	2.3	775
9	四	小米飯 白米、小米-蒸	黃金素魚排 素魚排-烤	續筋粟米 玉米、豆乾丁、毛豆-炒	鮮菇炒結頭 結頭菜、筍、枸杞-炒	青菜	味噌湯 凍豆腐、鮮蔬、味噌	水果	6.1	2.5	2.4	2.4	843
10	五	白飯 白米-蒸	五香細腐 細腐、香菜-滷	鹽酥百頁 百頁豆腐、腐竹、九層塔-炸	時令鮮瓜 冬瓜、素蝦仁、筍-煮	青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		6.2	2.4	2.3	2.5	784
13	一	糙米飯 白米、糙米-蒸	四喜烤麩 烤麩、紅蘿蔔、毛豆-煮	蠔油素雞 素雞、彩椒-炒	香酥拼盤 芋頭、地瓜-炸	青菜	白菜三鮮湯 大白菜、紅蘿蔔、豆包絲	優酪乳	6.1	2.4	2.5	2.5	782
14	二	白飯 白米-蒸	香燒蘭花干 蘭花干、香菜-燒	香芹豆絲 干絲、木耳、芹菜-炒	鮮菇敏豆 敏豆、筍-炒	青菜	康寶玉米湯 玉米粒、紅蘿蔔、素絞肉	水果	6.4	2.3	2.5	2.5	856
15	三	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	梅菜素肉排 素肉排、梅干菜-煮	糯米椒皮絲 豆皮絲、糯米椒、素肉絲、豆豉-煮	炒薯片 豆薯、鮮蔬-炒	青菜	麵線羹 麵線、白菜、鮮蔬		6.2	2.3	2.4	2.6	784
16	四	白飯 白米-蒸	和風凍腐 凍豆腐、素肉片、筍-煮	豆包高麗 高麗菜、筍絲、豆包絲-炒	芝麻牛蒡 牛蒡、黑芝麻-炒	青菜	綜合關東煮 油豆腐、海帶芽	水果	6.2	2.4	2.2	2.5	842
17	五	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	下飯榨醬 豆干、素絞肉、筍、瓜仔-滷	小瓜玉筍 小黃瓜、玉米粒、鮮蔬-炒	素香雞排 素卡拉雞排-燒	青菜	酸辣清湯 豆腐、鮮蔬		6.1	2.5	2.5	2.4	785
20	一	白飯 白米-蒸	茄汁素雞丁 素雞丁、番茄、毛豆-煮	素茶鵝排 素茶鵝排-燒	菇菇海根 海根、筍、九層塔-炒	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	水果	6.4	2.4	2.4	2.5	861
21	二	大麥飯 白米、大麥-蒸	家常豆腐 板豆腐、素絞肉-煮	四季干片 豆段、豆干、紅蘿蔔-炒	花生麵筋 麵筋、花生、筍絲捲-煮	青菜	冬至鹹湯圓 白菜、紅白湯圓	豆漿	6.4	2.4	2.3	2.5	798
22	三	白飯 白米-蒸	沙嗲素魚腐 素魚豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	豆包白菜 白菜、豆包絲、筍-炒	鳳梨苦瓜 苦瓜、素肉片、鹹鳳梨-炒	青菜	豆腐味噌湯 豆腐、腐竹、味噌		6.5	2.4	2.2	2.6	807
23	四	全穀飯 白米、全穀米-蒸	和風凍腐 凍豆腐、素肉片、鮮蔬-煮	總匯玉米 玉米粒、碎干丁、毛豆-炒	炒牛蒡 牛蒡、黑芝麻-炒	青菜	清燉白玉湯 蘿蔔、芹菜	水果	6.1	2.4	2.5	2.6	847
24	五	螺旋麵 螺旋麵-煮	照燒素肉排 素肉排-燒	彩蔬花椰 花椰菜、筍絲-炒	茄汁素肉醬 番茄、玉米、青豆、素絞肉-煮	青菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔		6.2	2.4	2.4	2.7	796
聖誕節快樂													
27	一	麥片飯 白米、麥片-蒸	素白帶魚 素白帶魚-燒	樹子苦瓜 苦瓜、樹子-炒	燈籠滷味 海帶絲、蘭花干、紅蘿蔔-滷	青菜	芙蓉海苔湯 海帶芽、豆包絲	鮮奶	6.4	2.3	2.5	2.6	800
28	二	白飯 白米-蒸	糖醋燒豆包 豆包、鮮蔬-燒	蜜汁方干 小方豆乾、筍絲捲、白芝麻-滷	清炒敏豆 敏豆、筍-炒	青菜	鮮瓜煲湯 青木瓜、素肉絲	水果	6.3	2.4	2.4	2.7	863
29	三	雜糧飯 白米、雜糧米-蒸	豆豉煨細腐 細腐、豆皮絲、豆豉-煮	沙茶素肉 素肉片、鮮蔬、彩椒-炒	銀絲卷 銀絲卷-蒸	青菜	菇菇豆腐湯 豆腐、筍		6.5	2.4	2.2	2.6	807
30	四	白飯 白米-蒸	芝香豆干 大溪黑干、白芝麻-滷	麻婆豆腐 豆腐、素絞肉-煮	梅汁蘿蔔 紅蘿蔔、梅汁-煮	青菜	香菇素肉羹 素肉羹、鮮蔬、香菇	水果	6.2	2.5	2.6	2.6	864