

日期	星期	主 食	主 菜	副 菜		湯	附餐	全穀類 麵粉	豆腐 肉類	蔬菜	海鮮類 蛋類	熱量	
12/2	一	胚芽飯	香滷車輪 蘿蔔車輪<滷>	糖醋豆包絲 豆包絲<燒>	豆芽三絲 豆芽菜紅蘿蔔木耳<炒>	綠蔬 竹筍	竹筍湯 竹筍	水果	4.3	2.2	2.4	2.8	652
12/3	二	五穀飯	蔬菜捲 蔬菜捲<煮>	芝麻海結 芝麻海結<煮>	素炒蒼蠅頭 蔬菜非基改豆干<炒>	綠蔬 薑絲海芽	薑絲海芽湯 薑海帶芽	保久乳	4.3	2.2	2.3	2.8	650
12/4	三	糙米飯	八角冬瓜 八角冬瓜<煮>	素梅干扣肉 素梅干扣肉<燒>	咖哩地瓜 地瓜洋芋蔬菜<燴>	綠蔬 香菇榨菜	香菇榨菜湯 香菇榨菜		4.2	2.1	2.4	3.0	647
12/5	四	白飯	香菇素肉燥 香菇素肉燥<滷>	乾煸四季豆 四季豆<燒>	沙茶冬粉 冬粉蔬菜<煮>	綠蔬 味噌豆腐	味噌豆腐湯 非基改豆腐	水果	4.2	2.1	2.4	2.9	642
12/6	五	炒麵	芋頭麵包捲 芋頭麵包捲<炸>	素炒食蔬 彩椒蔬菜<炒>	椒鹽豆干 非基改豆干<燒>	綠蔬 海帶結	海帶結燉湯 海帶結		4.2	2.4	2.0	2.8	650
12/9	一	芝麻飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇<燒>	清蒸南瓜 南瓜<蒸>	蘆筍香菇 蘆筍香菇花椰菜<煮>	綠蔬 酸辣湯	酸辣湯 蔬菜	優酪乳	4.2	2.1	2.4	3.0	647
12/10	二	雜糧飯	糖醋豆包 非基改豆包<燒>	小瓜雞丁 小黃瓜非基改素雞<炒>	豆豉苦瓜 豆豉苦瓜<燒>	綠蔬 蕃茄豆腐	蕃茄豆腐湯 蕃茄非基改豆腐	水果	4.2	2.1	2.4	3.0	647
12/11	三	麥片飯	炸什錦 蔬菜<炸>	青椒素豆絲 青椒素豆絲<炒>	筍白筍香菇 筍白筍香菇<炒>	綠蔬 香菇羹湯	香菇羹湯 香菇蔬菜		4.2	2.1	2.4	3.0	647
12/12	四	白飯	腐皮蔬菜捲 腐皮蔬菜捲<煮>	雙菇燒干片 非基改豆干菇<燒>	薑味海絲 薑海絲<煮>	綠蔬 肉骨茶湯	肉骨茶湯 洋羊肉骨茶包	水果	4.2	2.1	2.4	2.9	642
12/13	五	義大利麵	清蒸南瓜 南瓜<蒸>	宮保凍豆腐 非基改凍豆腐<燒>	五味茄子 茄子<燒>	綠蔬 冬瓜湯	冬瓜湯 冬瓜		4.3	2.1	2.4	3.0	654
12/16	一	白飯	酸絲麵腸 麵腸<煮>	枸杞冬瓜 枸杞冬瓜<煮>	蕃茄豆腐煲 蕃茄非基改豆腐<燒>	綠蔬 山藥燉湯	山藥燉湯 山藥洋芋	水果	4.2	2.3	2.2	2.8	648
12/17	二	炒飯	滷四角油腐 非基改油豆腐<滷>	玉米素雞丁 非基改玉米素雞<煮>	薑絲秋葵 薑秋葵<煮>	綠蔬 玉米段湯	玉米段湯 玉米段	牛奶	4.2	2.3	2.0	2.9	647
12/18	三	糙米飯	素茶鵝 素茶鵝<燒>	鐵板豆腐 非基改豆腐蔬菜<燒>	高麗冬粉 高麗菜冬粉<煮>	綠蔬 海芽味噌湯	海芽味噌湯 海帶芽		4.2	2.1	2.4	3.0	647
12/19	四	五穀飯	炸地瓜簽 地瓜簽<炸>	香滷杏鮑菇 杏鮑菇<滷>	小瓜素雞 小黃瓜非基改素雞<炒>	綠蔬 南瓜湯	南瓜湯 南瓜洋芋	水果	4.2	2.1	2.4	2.9	642
12/20	五	胚芽飯	蘿蔔糕 蘿蔔糕<蒸>	糖醋豆腸 非基改豆腸<燒>	冬瓜素排骨 冬瓜素排骨<燒>	綠蔬 麻油鮑菇湯	麻油鮑菇湯 杏鮑菇		4.2	2.1	2.4	3.0	647
12/23	一	炒麵	牛蒡排 牛蒡排<燒>	芋頭豆腐煲 芋頭非基改豆腐<煮>	香菇竹筍 香菇竹筍<煮>	綠蔬 鹹湯圓	鹹湯圓 湯圓蔬菜	保久乳	4.2	2.3	2.2	2.8	648
12/24	二	麥片飯	蜜糖四分干 非基改四分干<煮>	脆炒蒲瓜 蒲瓜蔬菜<炒>	蘿蔔車輪 蘿蔔非基改麵輪<滷>	綠蔬 沙茶蔬菜湯	沙茶蔬菜湯 蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	3.0	647
12/25	三	雜糧飯	山藥捲 山藥捲<炸>	瓜子肉燥 花瓜非基改素肉<滷>	芹菜豆干絲 芹菜非基改干絲<煮>	綠蔬 玉米湯	玉米湯 玉米		4.3	2.1	2.4	3.0	654
12/26	四	白飯	咖哩素雞丁 洋芋非基改素雞<燴>	雙菇燒豆包 菇非基改豆包<燒>	海結花生 海帶結花生<煮>	綠蔬 大滷湯	大滷湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	3.0	647
12/27	五	芝麻飯	大根蘿蔔滷 蘿蔔<滷>	客家小炒 非基改豆干芹菜<炒>	糖醋烤魷 非基改烤魷<燒>	綠蔬 紫菜湯	紫菜湯 紫菜		4.3	2.1	2.4	3.0	654
12/30	一	芝麻飯	芋頭素雞丁 芋頭非基改素雞<燒>	樹子苦瓜炒 苦瓜樹子<炒>	脆炒蘆筍 蘆筍<炒>	綠蔬 薏苡仁煲湯	薏苡仁煲湯 洋薏仁	水果	4.2	2.1	2.4	3.0	647
12/31	二	白飯	什錦滷素肚 素肚<滷>	咖哩粉絲 冬粉蔬菜<燒>	炸蔬菜丸 蔬菜丸<炸>	綠蔬 蘿蔔湯	蘿蔔湯 蘿蔔	保久乳	4.2	2.1	2.4	3.0	647