



日期	星期	早點	午餐					午點	主食類 (份)	豆肉魚蛋 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品								
12月1日	一	◆雞絲麵 雞絲麵,蛋,金針菇,高麗菜	海苔飯	塔香麵腸 麵腸,小黃瓜,玉米筍,九層塔	◆香菇蒸蛋 香菇,蛋	應青	羅宋湯 高麗菜,蕃茄,洋蔥	水果拼盤 水果2種	4	2.3	1.6	1	0	1.8	634
12月2日	二	水果拼盤 水果2種	糙米飯	紅燒肉片 肉片,白蘿蔔,紅蘿蔔	培根銀芽 黃豆芽,彩椒,培根	應青	△白菜魚羹湯 大白菜,魚羹	◎筍香包+鮮乳	3.8	2.2	1.8	1	0.8	1.8	713
12月3日	三	◎味噌拉麵 白油麵,玉米粒,海帶芽,肉片,脆筍片	◆中華炒飯+紅燒獅子頭+應青+豆薯肉絲湯 肉絲(少),三丁,蛋,洋蔥+獅子頭*1,大白菜,香菇,紅蘿蔔+應青+豆薯,肉絲					水果拼盤 水果2種	4.5	1.8	1.4	1	0	2	635
12月4日	四	◆慶生蛋糕 慶生蛋糕	薏仁飯	麻油雞 骨髓,冬瓜,枸杞,麻油	△小瓜甜條 小黃瓜,洋蔥,甜條	應青	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜,香菇,大骨	水果拼盤 水果2種	4	1.9	1.7	1	0	2.2	624
12月5日	五	水果拼盤 水果2種	◎義大利麵+◎雞塊+青花菜+◆玉米濃湯 筆尖麵,絞肉,洋蔥,三丁,蕃茄,番茄醬+雞塊*2+青花菜+玉米粒,洋蔥,馬鈴薯,蛋,奶水					◎奶酥餐包+鮮乳	4	1.7	1.1	1	0.8	2	681
12月8日	一	餛飩湯 餛飩*3,紫菜,高麗菜	小米飯	麻婆豆腐 豆腐,三丁,鮑菇	◆洋蔥炒蛋 洋蔥,蛋	應青	紅棗山藥湯 山藥,紅棗	水果拼盤 水果2種	3.8	2.2	1.4	1	0	2	616
12月9日	二	水果拼盤 水果2種	糙米飯	筍乾扣肉 肉丁,筍干,梅干菜	炒雙花 青花菜,白花菜,紅蘿蔔	應青	◆蕃茄蛋花湯 蕃茄,蛋	紅豆紫米粥 紅豆,紫米	4.5	1.5	1.8	1	0	1.8	614
12月10日	三	滑蛋粥 高麗菜,絞肉,蛋	◎家常炒麵+滷豬排+應青+青菜豆腐湯 黃油麵,高麗菜,紅蘿蔔,木耳+蒜味豬排+應青+小白菜,豆腐,大骨					水果拼盤 水果2種	4.3	2.2	1.2	1	0	2	646
12月11日	四	△關東煮 白蘿蔔,甜條,海帶結,米血,柴魚片	麥片飯	◆親子丼 清雞肉,洋蔥,蛋,海苔絲	冬瓜鮑菇 冬瓜,鮑魚菇,紅蘿蔔	應青	玉米鮮湯 玉米段,大骨	水果拼盤 水果2種	4	1.8	1.8	1	0	2	610
12月12日	五	水果拼盤 水果2種	豬肉燴飯+滷雙寶+應青+蘿蔔大骨湯 肉片,大白菜,紅蘿蔔,香菇,玉米筍+豆干,海帶片+應青+白蘿蔔,大骨					◎桂圓蛋糕+鮮乳	4	1.9	1.5	1	0.8	1.8	697
12月15日	一	珍珠丸子*3	芝麻飯	糖醋豆包 豆包,洋蔥,鳳梨,番茄醬	◆南瓜炒蛋 南瓜,蛋	應青	枸杞冬瓜湯 冬瓜,枸杞	水果拼盤 水果2種	3.9	3	1.2	1	0	2	678
12月16日	二	水果拼盤 水果2種	糙米飯	蔥爆豬柳 豬柳,洋蔥	鮮蔬粉絲 冬粉,高麗菜,絞肉,紅蘿蔔	應青	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔,黑輪	◎銀絲捲+鮮乳	4.2	1.7	1.4	1	0.8	2	703
12月17日	三	◆雞蛋麵線 白麵線,高麗菜,蛋	高麗菜炊飯+△蒲燒鯛魚+應青+竹筍肉絲湯 高麗菜,乾香菇,紅蘿蔔,豆包+蒲燒鯛魚+應青+竹筍,肉絲					水果拼盤 水果2種	4	2.2	1.5	1	0	1.8	624
12月18日	四	◆廣東粥 絞肉,三丁,高麗菜,蛋	五穀飯	三杯雞 骨髓,米血,鮑菇,九層塔	黃瓜木耳 大黃瓜,紅蘿蔔,木耳	應青	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋	水果拼盤 水果2種	4.7	1.7	1.6	1	0	2	647
12月19日	五	水果拼盤 水果2種	客家炒粿條+◆滷蛋+應青+△味噌豆腐湯 粿條,肉絲,紅蘿蔔,木耳,豆芽菜+滷蛋+應青+味噌,豆腐,洋蔥,柴魚片					◎可頌+鮮乳	3.8	2.3	1	1	0.8	2	710
12月22日	一	貢丸湯 貢丸*2,白蘿蔔	薏仁飯	玉米干丁 碎干丁,玉米粒,紅蘿蔔	◆海芽蒸蛋 海帶芽,蛋	應青	冬菜粉絲湯 冬菜,冬粉,大白菜	水果拼盤 水果2種	3.5	2.7	1.2	1	0	1.8	619
12月23日	二	水果拼盤 水果2種	糙米飯	打拋豬 絞肉,洋蔥,蕃茄,九層塔	◆蛋酥鮮瓜 鮮瓜,蛋,紅蘿蔔	應青	薑絲冬瓜湯 冬瓜,大骨,薑	芋頭西米露 芋頭,西谷米,椰漿	4.2	1.5	1.8	1	0	2	602
12月24日	三	◎肉燥拌麵 白扁麵,絞肉,豆芽菜	玉米蛋炒飯+醬爆雞丁+應青+◆紫菜蛋花湯 玉米粒,紅蘿蔔,洋蔥,蛋+骨髓,小黃瓜,甜椒,甜麵醬+應青+紫菜,蛋					水果拼盤 水果2種	4.5	1.8	1.2	1	0	2	630
12月25日	四	行憲紀念日休假													0
12月26日	五	水果拼盤 水果2種	◎漢堡+◎雞堡+炒高麗菜+◆麵線湯 漢堡+雞堡+應青+白麵線,青江菜,蛋					◎果醬吐司+鮮乳	4	1	0.8	1	0.8	2	621
12月29日	一	◆蘿蔔糕湯 小蘿蔔糕*1.5,小白菜,蛋	地瓜飯	鐵板油片絲 油片絲,黃豆芽,彩椒	◆紅娘炒蛋 紅蘿蔔,蛋	應青	肉骨茶湯 肉骨茶包,白蘿蔔,鮑菇	水果拼盤 水果2種	4	1.7	1.7	1	0	2	600
12月30日	二	水果拼盤 水果2種	糙米飯	結頭燒肉 肉丁,結頭菜	腐皮高麗 高麗菜,角螺,紅蘿蔔	應青	南瓜金菇湯 南瓜,金針菇,大骨	燒仙草 仙草汁,大豆,綠豆	4.2	1.3	1.6	1	0	1.8	573
12月31日	三	玉米瘦肉粥 玉米粒,肉絲,香菇,芹菜	客家炒米粉+翅小腿+應青+黃瓜肉絲湯 米粉,豆芽菜,紅蘿蔔,木耳+翅小腿*2+應青+大黃瓜,肉絲					水果拼盤 水果2種	4.3	2.1	1.3	1	0	2	641

※依合約規範：生鮮豬肉、雞肉皆使用具CAS證明之產品 ※本產品含有過敏原(△海鮮類/◆蛋品類/◎麩質類/Ⓟ花生)，不適合對其過敏體質者食用