

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	糖類	蛋白質	脂肪	熱量
12/1	二	白米飯/煮	鐵路豬排/烤	麻婆豆腐/煮	焗烤地瓜/烤	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	132	25	24	844
		白米	豬排	豆腐,洋蔥,絞肉	地瓜,起司	青菜	白蘿蔔,排骨				
12/2	三	薏仁飯/煮	宮保雞丁/炒	蒙古烤肉/炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜	金針紫菜湯/煮	126	25	25	829
		白米,薏仁	雞丁,花生	豬肉,蔬菜	玉米,雞蛋	青菜	乾紫菜,金針菇				
12/3	四	白米飯/煮	蔥爆雞丁/炒	酸白菜肉片/炒	韓式豆干/炒	炒青菜	筍片湯/煮	132	25	24	844
		白米	雞丁	豬肉,大白菜	豆干	青菜	筍片湯/煮				
12/4	五	白米飯/煮	紅燒土魷魚/燒	什錦鳳梨車輪/燴	咖哩三色/炒	炒青菜	麥香紅茶/煮	125	24	24	812
蔬食日		白米	土魷魚	車輪,筍片,紅蘿蔔,鳳梨	馬鈴薯,紅蘿蔔,毛豆	青菜	紅茶包				
12/7	一	壽司飯/煮	綜合鹽酥雞/炸	臭豆腐豬肉煲/煮	豬肉餡餅/烤	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	130	25	25	845
		白米,鱈味絲,肉鬆,玉米粒,火腿	雞丁,地瓜	豬肉,豆腐,高麗菜,火鍋料	豬肉餡餅	青菜	乾紫菜,雞蛋				
12/8	二	白米飯/煮	鴨肉煲/煮	花椰菜花枝條/炸	韓式粉條/炒	炒青菜	羅宋湯/煮	122	25	26	822
		白米飯	鴨肉片,金針菇,豆菊,凍豆腐,高麗菜	花椰菜,花枝條	粉條,黃豆芽,海帶芽	青菜	南瓜,番茄,高麗菜				
12/9	三	白米飯/煮	蠔油肉片/炒	叻仔魚蒸蛋/蒸	拌四寶/拌	炒青菜	當歸素肉湯/煮	121	26	25	813
		白米飯	豬肉,油菜	雞蛋,叻仔魚	紅蘿蔔,豆干,花生,毛豆仁	青菜	素肉,當歸包				
12/10	四	小米飯/煮	豉汁雞丁/炒	肉燥福州丸/滷	養生南瓜/炒	炒青菜	筍片湯/煮	120	25	27	823
		白米,小米	雞丁,豆豉	福州丸,絞肉,甜瓜	南瓜,金針菇,枸杞	青菜	鮮筍,香菇				
12/11	五	白米飯/煮	紅燒旗魚/燒	蝦仁紅燒豆腐/燒	刺瓜滑蛋/炒	炒青菜	金桔檸檬/煮	123	25	25	817
蔬食日		白米	旗魚	豆腐,蝦仁,筍片	大黃瓜,雞蛋	青菜	金桔汁,檸檬汁				
12/14	一	蝦米蛋炒飯/炒	泰式雞排/烤	什錦火鍋/煮	梅花肉圓/蒸	炒青菜	奶茶/煮	125	24	24	812
		白米,蝦米,雞蛋	雞排	高麗菜,玉米,海結,火鍋料	梅花肉圓	青菜	紅茶包,奶水				
12/15	二	白米飯/煮	黑胡椒豬排/烤	三色蛋/蒸	蒼蠅頭/炒	炒青菜	味噌湯/煮	132	25	24	844
		白米	豬排	雞蛋,鴨蛋,皮蛋	豆干,四季豆,豆豉	青菜	豆腐,柴魚片				
12/16	三	白米飯/煮	蠔油雞丁/炒	高麗菜回鍋肉/炒	焗烤馬鈴薯/煮	炒青菜	玉米海根湯/煮	126	25	25	829
		白米	雞丁,米血丁	高麗菜,豬肉	馬鈴薯,起司	青菜	玉米塊,海根				
12/17	四	芝麻飯/煮	烤雞腿排/烤	瓜仔肉燥魯丸/魯	拌四寶/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	126	25	25	829
		白米,芝麻	雞腿排	瓜仔,絞肉,花枝丸	豆干,紅蘿蔔,玉米,毛豆	青菜	白蘿蔔,排骨				
12/18	五	白米飯/煮	網西肉捲/炸	咖哩蘋果三色/燒	高麗菜炒甜不辣/炒	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	124	23	27	831
蔬食日		白米	網西肉捲	蘋果,毛豆仁,馬鈴薯,紅蘿蔔	甜不辣,高麗菜	青菜	乾紫菜,雞蛋				
12/21	一	茄汁義大利麵/煮	烤雞腿/烤	奶皇包/蒸	什錦滷味/魯	炒青菜	冬瓜山粉圓/煮	130	25	25	845
		麵條,培根	雞腿	奶皇包	百頁,海結,黑輪	青菜	冬瓜磚,山粉圓				
12/22	二	白米飯/煮	鳳梨筍干扣肉/魯	滑蛋燒賣/蒸	客家小炒/炒	炒青菜	味噌湯/煮	128	24	25	833
		白米	豬肉,筍干,鳳梨	燒賣,蛋餃	豆干,乾魷魚,肉絲	青菜	豆腐,柴魚片				
12/23	三	芝麻飯/煮	干貝燒雞/炒	洋蔥肉絲/炒	蒸蛋/蒸	炒青菜	玉米海結湯/煮	123	28	26	838
		白米,芝麻	雞丁,金干貝	豬肉絲,洋蔥	雞蛋	青菜	玉米,海結				
12/24	四	白米飯/煮	沙茶肉片/炒	三杯雞/炒	韓式豆干/炒	炒青菜	高麗菜蛋花湯/煮	126	24	27	843
		白米	肉片,時蔬	雞丁	豆干	青菜	高麗菜,雞蛋				
12/25	五	補假									
蔬食日											
12/28	一	茄汁火腿炒飯/炒	綜合鹽酥雞/炒	皮蛋豆腐/拌	臭臭鍋/煮	炒青菜	金針紫菜湯/煮	133	24	25	853
		白米,火腿,雞蛋	雞丁,地瓜	豆腐,皮蛋	高麗菜,金針菇,臭豆腐,豆皮	青菜	乾紫菜,金針菇				
12/29	二	白米飯/煮	花生豬腳/滷	肉燥花枝丸/魯	韓式拌粉條/炒	炒青菜	玉米蛋花湯/煮	125	24	24	812
		白米飯	豬腳,花生	絞肉,花枝丸	寬冬粉,蔬菜	青菜	玉米,雞蛋				
12/30	三	白米飯/煮	三杯雞丁/炒	紅燒獅子頭/煮	和風蛋捲/煎	炒青菜	味噌湯/煮	132	25	24	844
		白米飯	雞丁,九層塔,薑	獅子頭,大白菜	雞蛋	青菜	豆腐,柴魚片				
12/31	四	胚芽飯/煮	鐵路豬排/烤	北海翅燴刺瓜/燴	涼拌豆包/拌炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	128	24	25	833
		白米,胚芽	豬排	北海翅,刺瓜	豆包,蔬菜	青菜	白蘿蔔,排骨				

\*本公司使用之豬肉為國產豬肉