

	日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	膳類	蛋白質	脂肪	熱量
4 F	12/1	三	糙米飯/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,糙米	雞丁,花生	豬肉,蔬菜	玉米,雞蛋	青菜	乾紫菜,金針菇				
	12/2	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				
	12/3	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				
5 F	12/6	一	壽司飯/煮	椒鹽炒雞丁/炒	臭豆腐豬肉煲/煮	日式蒸蛋/蒸	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,洋蔥	豬肉,豆腐,高麗菜,火鍋料	雞蛋,柴魚片	青菜	乾紫菜,雞蛋				
	12/7	二	白米飯/煮	奶香燉肉/燉	香檸雞柳條/炸	韓式粉條/炒	炒青菜	羅宋湯/煮	122	25	26	822
			白米飯	豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	雞柳條	粉條,黃豆芽,海帶芽	青菜	南瓜,番茄,高麗菜				
	12/8	三	白米飯/煮	蠔油肉片/炒	蔥花煎蛋/煎	銀絲卷/蒸	炒青菜	當歸素肉湯/煮	121	26	25	813
			白米飯	豬肉,油菜	雞蛋,蔥	銀絲卷	青菜	素肉,當歸包				
2 F	12/9	四	小米飯/煮	豉汁雞丁/炒	瓜仔肉燥貢丸/魯	養生南瓜/蒸	炒青菜	筍片湯/煮	120	25	27	823
			白米,小米	雞丁,豆豉	瓜仔,絞肉,貢丸	南瓜,金針菇,枸杞	青菜	鮮筍,香菇				
	12/10	五	白米飯/煮	花枝排/炸	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	花枝排	豆腐,筍片	大黃瓜,雞蛋	青菜	金桔汁,檸檬汁				
	12/13	一	蝦米蛋炒飯/炒	蔥油雞/燒	佛跳牆/煮	梅花肉圓/蒸	炒青菜	珍珠奶茶/煮	125	24	24	812
			白米,蝦米,雞蛋	雞肉	豬肉,芋頭,蔬菜	梅花肉圓	青菜	紅茶包,奶水,珍珠				
3 F	12/14	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,豆豉	青菜	豆腐,柴魚片				
	12/15	三	白米飯/煮	高麗菜回鍋肉/炒	蠔油雞丁/炒	焗烤花椰菜/烤	炒青菜	玉米海根湯/煮	126	25	25	829
			白米	高麗菜,豬肉	雞丁	花椰菜,起司	青菜	玉米塊,海根				
	12/16	四	芝麻飯/煮	烤雞翅/烤	番茄炒蛋/炒	拌四寶/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	126	25	25	829
			白米,芝麻	雞翅	番茄,雞蛋	豆干,紅蘿蔔,玉米,毛豆	青菜	白蘿蔔,排骨				
4 F	12/17	五	白米飯/煮	椒鹽花枝/炸	咖哩三色/煮	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	花枝	毛豆仁,馬鈴薯,紅蘿蔔	甜不辣,高麗菜	青菜	乾紫菜,雞蛋				
	12/20	一	茄汁義大利麵/煮	芝麻雞腿排/烤	什錦滷味/魯	奶皇包/蒸	炒青菜	冬瓜山粉圓/煮	130	25	25	845
			麵條,培根	雞腿排,芝麻	百頁,海結,黑輪	奶皇包	青菜	冬瓜磚,山粉圓				
	12/21	二	白米飯/煮	鳳梨筍干扣肉/魯	翡翠燒賣/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,翡翠	豆干,乾魷魚,肉絲	青菜	豆腐,柴魚片				
3 F	12/22	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				
	12/23	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				
	12/24	五	白米飯/煮	椒鹽魚丁/炸	家常豆腐/炒	焗烤地瓜/烤	炒青菜	魚丸湯/煮	127	26	25	837
	蔬食日		白米	魚丁	豆腐	地瓜,起司絲	青菜	白蘿蔔,魚丸				
4 F	12/27	一	茄汁火腿炒飯/炒	綜合鹽酥雞/炸	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				
	12/28	二	白米飯/煮	蒜泥肉片/炒	肉燥花枝丸/魯	涼拌豆包/拌炒	炒青菜	玉米蛋花湯/煮	125	24	24	812
			白米飯	豬肉,蔬菜	絞肉,花枝丸	豆包,蔬菜	青菜	玉米,雞蛋				
	12/29	三	白米飯/煮	三杯雞丁/炒	和風蛋捲/煎	螞蟻上樹/炒	炒青菜	味噌湯/煮	132	25	24	844
			白米飯	雞丁,九層塔,薑	雞蛋	冬粉,蔬菜	青菜	豆腐,柴魚片				
	12/30	四	胚芽飯/煮	鐵路豬排/烤	珍珠丸子/蒸	魚香土豆/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	128	24	25	833
			白米,胚芽	豬排	珍珠丸子	馬鈴薯	青菜	白蘿蔔,排骨				

* 本公司使用之豬肉為國產豬肉