

日期	星期		主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	食用樓層
12/2	一		白飯/煮	雞腿排/烤	紅燒豬肉角/魯	筍絲多彩/炒	炒青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	98	30	28	764	四樓
		食材	白米	雞腿排/烤	蘿蔔/豬肉角/筍乾	筍絲/木耳/胡蘿蔔	青菜	雞蛋/紫菜					
12/3	二		芝麻飯/煮	地瓜鹹酥雞/炸	燒賣+珍珠丸子/蒸	肉燥銀芽韭菜/炒	炒青菜/炒	南瓜蔬菜湯/煮	105	28	31	811	四樓
		食材	白米/芝麻	雞米花/地瓜	燒賣+珍珠丸子	絞肉/豆芽菜/韭菜	青菜	南瓜/蔬菜					
12/4	三	三章一Q日	白飯/煮	蘑菇醬豬排/魯	梅子雞/魯	番茄豆腐蛋/炒	炒青菜/炒	柴魚蘿蔔玉米湯/煮	96	32	28	764	四樓
		食材	白米	豬排/蘑菇醬	雞肉/高麗菜/梅子	豆腐/雞蛋/番茄	青菜	蘿蔔/玉米粒/柴魚					
12/5	四		白飯/煮	蔥油雞翅/魯	肉燥花枝丸/魯	紅絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	筍片排骨湯/煮	102	30	29	789	四樓
		食材	白米	雞翅	絞肉/花枝丸	雞蛋/胡蘿蔔	青菜	大骨/筍片					
12/6	五		海苔香鬆飯/煮	薑絲蒸魚/烤	泡菜豆腐鍋/煮	酸菜麵腸/炒	炒青菜/炒	綠豆湯/煮	108	30	29	813	四樓
		食材	白米/海苔絲/素香鬆	鮮魚/薑絲/蔥花	豆腐/大白菜/黑輪/冬粉	麵腸/酸菜	青菜	綠豆					
12/9	一		白飯/煮	雞腿排/烤	紅燒豬肉角/魯	筍絲多彩/炒	炒青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	98	30	28	764	五樓
		食材	白米	雞腿排/烤	蘿蔔/豬肉角/筍乾	筍絲/木耳/胡蘿蔔	青菜	雞蛋/紫菜					
12/10	二		芝麻飯/煮	地瓜鹹酥雞/炸	燒賣+珍珠丸子/蒸	肉燥銀芽韭菜/炒	炒青菜/炒	南瓜蔬菜湯/煮	105	28	31	811	五樓
		食材	白米/芝麻	雞米花/地瓜	燒賣+珍珠丸子	絞肉/豆芽菜/韭菜	青菜	南瓜/蔬菜					
12/11	三	三章一Q日	白飯/煮	蘑菇醬豬排/魯	梅子雞/魯	番茄豆腐蛋/炒	炒青菜/炒	柴魚蘿蔔玉米湯/煮	96	32	28	764	五樓
		食材	白米	豬排/蘑菇醬	雞肉/高麗菜/梅子	豆腐/雞蛋/番茄	青菜	蘿蔔/玉米粒/柴魚					
12/12	四		白飯/煮	蔥油雞翅/魯	肉燥花枝丸/魯	紅絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	筍片排骨湯/煮	102	30	29	789	五樓
		食材	白米	雞翅	絞肉/花枝丸	雞蛋/胡蘿蔔	青菜	大骨/筍片					
12/13	五		海苔香鬆飯/煮	薑絲蒸魚/烤	泡菜豆腐鍋/煮	酸菜麵腸/炒	炒青菜/炒	綠豆湯/煮	108	30	29	813	五樓
		食材	白米/海苔絲/素香鬆	鮮魚/薑絲/蔥花	豆腐/大白菜/黑輪/冬粉	麵腸/酸菜	青菜	綠豆					
12/16	一		白飯/煮	雞腿排/烤	紅燒豬肉角/魯	筍絲多彩/炒	炒青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	98	30	28	764	二樓
		食材	白米	雞腿排/烤	蘿蔔/豬肉角/筍乾	筍絲/木耳/胡蘿蔔	青菜	雞蛋/紫菜					
12/17	二		芝麻飯/煮	地瓜鹹酥雞/炸	燒賣+珍珠丸子/蒸	肉燥銀芽韭菜/炒	炒青菜/炒	南瓜蔬菜湯/煮	105	28	31	811	二樓
		食材	白米/芝麻	雞米花/地瓜	燒賣+珍珠丸子	絞肉/豆芽菜/韭菜	青菜	南瓜/蔬菜					
12/18	三	三章一Q日	白飯/煮	蘑菇醬豬排/魯	梅子雞/魯	番茄豆腐蛋/炒	炒青菜/炒	柴魚蘿蔔玉米湯/煮	96	32	28	764	二樓
		食材	白米	豬排/蘑菇醬	雞肉/高麗菜/梅子	豆腐/雞蛋/番茄	青菜	蘿蔔/玉米粒/柴魚					
12/19	四		白飯/煮	蔥油雞翅/魯	肉燥花枝丸/魯	紅絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	筍片排骨湯/煮	102	30	29	789	二樓
		食材	白米	雞翅	絞肉/花枝丸	雞蛋/胡蘿蔔	青菜	大骨/筍片					
12/20	五		海苔香鬆飯/煮	薑絲蒸魚/烤	泡菜豆腐鍋/煮	酸菜麵腸/炒	炒青菜/炒	綠豆湯/煮	108	30	29	813	二樓
		食材	白米/海苔絲/素香鬆	鮮魚/薑絲/蔥花	豆腐/大白菜/黑輪/冬粉	麵腸/酸菜	青菜	綠豆					
12/23	一		白飯/煮	雞腿排/烤	紅燒豬肉角/魯	筍絲多彩/炒	炒青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	98	30	28	764	三樓
		食材	白米	雞腿排/烤	蘿蔔/豬肉角/筍乾	筍絲/木耳/胡蘿蔔	青菜	雞蛋/紫菜					
12/24	二		芝麻飯/煮	地瓜鹹酥雞/炸	燒賣+珍珠丸子/蒸	肉燥銀芽韭菜/炒	炒青菜/炒	南瓜蔬菜湯/煮	105	28	31	811	三樓
		食材	白米/芝麻	雞米花/地瓜	燒賣+珍珠丸子	絞肉/豆芽菜/韭菜	青菜	南瓜/蔬菜					
12/25	三	三章一Q日	白飯/煮	蘑菇醬豬排/魯	梅子雞/魯	番茄豆腐蛋/炒	炒青菜/炒	柴魚蘿蔔玉米湯/煮	96	32	28	764	三樓
		食材	白米	豬排/蘑菇醬	雞肉/高麗菜/梅子	豆腐/雞蛋/番茄	青菜	蘿蔔/玉米粒/柴魚					
12/26	四		白飯/煮	蔥油雞翅/魯	肉燥花枝丸/魯	紅絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	筍片排骨湯/煮	102	30	29	789	三樓
		食材	白米	雞翅	絞肉/花枝丸	雞蛋/胡蘿蔔	青菜	大骨/筍片					
12/27	五		海苔香鬆飯/煮	薑絲蒸魚/烤	泡菜豆腐鍋/煮	酸菜麵腸/炒	炒青菜/炒	綠豆湯/煮	108	30	29	813	三樓
		食材	白米/海苔絲/素香鬆	鮮魚/薑絲/蔥花	豆腐/大白菜/黑輪/冬粉	麵腸/酸菜	青菜	綠豆					
12/30	一		白飯/煮	魯豬排/魯	油豆腐貢丸/魯	蔬菜甜不辣/炒	炒青菜/炒	豆薯蛋花湯/煮	104	29	31	811	四樓
		食材	白米	豬排	油豆腐/貢丸	甜不辣/蔬菜	青菜	雞蛋/豆薯					
12/31	二		芝麻飯/煮	京醬肉絲/炒	百菇燉雞/燉	海芽炒蛋/炒	炒青菜/炒	薑絲冬瓜湯/煮	99	31	28	772	四樓
		食材	白米/芝麻	豬肉絲/蔬菜	雞肉/香菇/杏鮑菇/蔬菜	海帶芽/雞蛋/豆腐	青菜	冬瓜/薑絲					