

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	
4F	12/1	豆菜麵/煮	綜合鹽酥雞/炸	臭豆腐豬肉煲/煮	煉乳銀絲卷/蒸	炒青菜	紫菜金針湯/煮	130	25	25	845	
		麵條,豆芽菜	雞丁,地瓜	豬肉,豆腐,高麗菜,火鍋料	銀絲卷	青菜	乾紫菜,金針菇					
	12/2	白米飯/煮	黑胡椒豬柳/炒	烤雞翅/烤	日式蒸蛋/蒸	炒青菜	當歸素肉湯/煮	122	25	26	822	
		白米	豬肉,蔬菜	雞翅	雞蛋,柴魚片	青菜	當歸包,素肉片					
	12/3	白米飯/煮	三杯雞丁/炒	牙齒肉圓/蒸	蔬菜粉絲/炒	炒青菜	味噌湯/煮	121	26	25	813	
		白米	雞丁	肉圓	冬粉,蔬菜	青菜	豆腐					
	12/4	燕麥飯/煮	芝麻雞腿排/烤	沙茶肉片/炒	紫菜蛋捲/煎	炒青菜	魚丸湯/煮	120	25	27	823	
	白米,燕麥	雞腿排	豬肉,蔬菜	乾紫菜,雞蛋	青菜	蘿蔔,魚丸						
12/5	白米飯/煮	五柳魚片/蒸	揚出豆腐/炒	金針燴南瓜/燴	炒青菜	仙草蜜/煮	123	25	25	817		
蔬食日		白米	鮮魚片,蔬菜	豆腐	南瓜,金針菇	青菜	仙草汁,仙草凍					
5F	12/8	校慶補假										0
	12/9	豆菜麵/煮	黑胡椒豬柳/炒	雞堡/炸	日式蒸蛋/蒸	炒青菜	當歸素肉湯/煮	122	25	26	822	
		麵條,豆芽菜	豬肉,蔬菜	雞堡	雞蛋,柴魚片	青菜	當歸包,素肉片					
	12/10	白米飯/煮	三杯雞丁/炒	牙齒肉圓/蒸	蔬菜粉絲/炒	炒青菜	味噌湯/煮	121	26	25	813	
		白米	雞丁	肉圓	冬粉,蔬菜	青菜	豆腐					
	12/11	燕麥飯/煮	芝麻雞腿排/烤	沙茶肉片/炒	紫菜蛋捲/煎	炒青菜	魚丸湯/煮	120	25	27	823	
		白米,燕麥	雞腿排	豬肉,蔬菜	乾紫菜,雞蛋	青菜	蘿蔔,魚丸					
12/12	白米飯/煮	五柳魚片/蒸	揚出豆腐/炒	金針燴南瓜/燴	炒青菜	仙草蜜/煮	123	25	25	817		
蔬食日		白米	鮮魚片,蔬菜	豆腐	南瓜,金針菇	青菜	仙草汁,仙草凍					
2F	12/15	豆菜麵/煮	綜合鹽酥雞/炸	臭豆腐豬肉煲/煮	豬肉餡餅/烤	炒青菜	紫菜金針湯/煮	130	25	25	845	
		麵條,豆芽菜	雞丁,地瓜	豬肉,豆腐,高麗菜,火鍋料	豬肉餡餅	青菜	乾紫菜,金針菇					
	12/16	白米飯/煮	黑胡椒豬柳/炒	烤雞翅/烤	日式蒸蛋/蒸	炒青菜	當歸素肉湯/煮	122	25	26	822	
		白米	豬肉,蔬菜	雞翅	雞蛋,柴魚片	青菜	當歸包,素肉片					
	12/17	白米飯/煮	三杯雞丁/炒	牙齒肉圓/蒸	蔬菜粉絲/炒	炒青菜	味噌湯/煮	121	26	25	813	
		白米	雞丁	肉圓	冬粉,蔬菜	青菜	豆腐					
	12/18	燕麥飯/煮	芝麻雞腿排/烤	沙茶肉片/炒	紫菜蛋捲/煎	炒青菜	魚丸湯/煮	120	25	27	823	
	白米,燕麥	雞腿排	豬肉,蔬菜	乾紫菜,雞蛋	青菜	蘿蔔,魚丸						
12/19	白米飯/煮	五柳魚片/蒸	揚出豆腐/炒	金針燴南瓜/燴	炒青菜	紅豆湯圓/煮	123	25	25	817		
蔬食日		白米	鮮魚片,蔬菜	豆腐	南瓜,金針菇	青菜	紅豆,湯圓					
3F	12/22	皮蛋瘦肉粥/煮	烤豬排+酸菜/烤	蠔油豆腐/炒	刈包/蒸	炒青菜	粥料/煮	132	25	24	844	
		白米	豬排,酸菜	豆腐,蔬菜	刈包	青菜	皮蛋,豬肉,蔬菜					
	12/23	白米飯/煮	醬燒雞丁/燒	奶香嫩肉/煮	蒸餃*2/蒸	炒青菜	蔬菜湯/煮	132	25	24	844	
		白米	雞丁,蔬菜	豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	蒸餃	青菜	蔬菜					
	12/24	小米飯/煮	梅醬翅腿*2/炸	關東煮/煮	刺瓜炒蛋/炒	炒青菜	筍片排骨湯/煮	126	25	25	829	
		白米,小米	翅腿	蘿蔔,玉米,火鍋料	刺瓜,雞蛋	青菜	筍片,排骨					
	12/25	四	行憲紀念日不吃									
12/26	五	白米飯/煮	蒲燒鯛/烤	翡翠蒸蛋/蒸	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	奶茶/煮	125	24	24	812	
蔬食日		白米	蒲燒鯛	雞蛋,翡翠	車輪,蔬菜	青菜	紅茶包,奶水					
4F	12/29	皮蛋瘦肉粥/煮	烤豬排+酸菜/烤	蠔油豆腐/炒	刈包/蒸	炒青菜	粥料/煮	132	25	24	844	
		白米	豬排,酸菜	豆腐,蔬菜	刈包	青菜	皮蛋,豬肉,蔬菜					
	12/30	白米飯/煮	醬燒雞丁/燒	奶香嫩肉/煮	蒸餃*2/蒸	炒青菜	蔬菜湯/煮	132	25	24	844	
		白米	雞丁,蔬菜	豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	蒸餃	青菜	蔬菜					
12/31	小米飯/煮	梅醬翅腿*2/炸	關東煮/煮	刺瓜炒蛋/炒	炒青菜	筍片排骨湯/煮	126	25	25	829		
	白米,小米	翅腿	蘿蔔,玉米,火鍋料	刺瓜,雞蛋	青菜	筍片,排骨						

*本公司使用之豬肉為國產豬肉

*本公司營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品