

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	午餐 熱量(卡)	午餐 蛋白質(公克)	午餐 脂肪(公克)	午餐 纖維(公克)	午餐 鈣(毫克)	午餐 鐵(毫克)
12/2	一	糙米飯	芹香干片 <small>非基改干片、芹菜/炒</small>	香滷海結 <small>海帶結/燒</small>	白菜滷 <small>大白菜、木耳/燒</small>	薑絲木耳 <small>木耳/炒</small>	產銷履歷蔬菜 燕菁鮮湯 <small>結頭菜</small>	5.5	2.1	2.4	2.5	715	
12/3	二	香Q白飯	茄汁豆包 <small>非基改豆包/煮</small>	黃金玉米 <small>非基改玉米粒/炒</small>	蕃茄豆腐 <small>蕃茄、非基改豆腐/煮</small>	什錦小黃瓜 <small>小黃瓜、時蔬/煮</small>	有機蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海芽、蛋</small>	5.5	2.3	2.2	2.5	725	
12/5	四	香Q白飯	鐵板豆腐燒 <small>非基改豆腐/燒</small>	毛豆花生 <small>毛豆、花生/炒</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯、咖哩/煮</small>	鮮炒四季豆 <small>四季豆/炒</small>	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>	5.6	2.0	2.4	2.4	710	水果
12/6	五	香Q白飯	滷油豆腐 <small>非基改滷油豆腐/滷</small>	紅蘿蔔菜燒 <small>紅蘿蔔絲/炸</small>	塔香茄子 <small>茄子、九層塔/煮</small>	香滷蘿蔔 <small>蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 鮮蔬三絲湯 <small>筍絲、木耳絲、紅蘿蔔絲</small>	5.5	1.9	2.6	2.5	705	
12/9	一	燕麥飯	蜜汁素肉排 <small>素肉排/燒</small>	干丁小炒 <small>非基改干丁、素絞肉/炒</small>	黃瓜木耳 <small>黃瓜、木耳/炒</small>	鮮炒花椰 <small>花椰菜/炒</small>	產銷履歷蔬菜 冬瓜菇菇湯 <small>冬瓜、鮮菇</small>	5.5	2.2	2.4	2.5	723	
12/10	二	香Q白飯	蜜汁豆腸 <small>非基改豆腸/燒</small>	素瓜子肉 <small>素絞肉、碎瓜/炒</small>	法式白醬 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	青椒什錦 <small>青椒、時蔬/炒</small>	有機蔬菜 冬瓜西米露 <small>西谷米、冬瓜糖</small>	5.6	2.0	2.4	2.4	710	鮮奶
12/12	四	香Q白飯	香滷豆干 <small>非基改豆干/滷</small>	芝麻敏豆 <small>敏豆、芝麻/炒</small>	白菜木耳 <small>大白菜、木耳/煮</small>	什錦銀芽 <small>綠豆芽、木耳/炒</small>	有機蔬菜 玉米蛋花湯 <small>非基改玉米粒、蛋</small>	5.4	2.1	2.4	2.5	708	
12/13	五	香Q白飯	糖醋豆包 <small>非基改豆包/煮</small>	香滷海結 <small>海帶結/燒</small>	鮮瓜珍菇 <small>鮮瓜、鮮菇/炒</small>	芋頭燒 <small>芋頭/燒</small>	有機蔬菜 黃金筍片湯 <small>筍片</small>	5.5	2.0	2.4	2.5	708	
12/14	六	運動會 (西點麵包)											
12/16	一	運動會 補假											
12/17	二	香Q白飯	醬燒四分干 <small>非基改豆干/滷</small>	紅燒冬瓜 <small>冬瓜/煮</small>	結頭菜炒珍菇 <small>結頭菜、鮮菇/燒</small>	滷海帶根 <small>海帶根/燒</small>	有機蔬菜 酸辣蛋花湯 <small>木耳、蛋、肉絲</small>	5.4	2.1	2.4	2.5	708	
12/19	四	香Q白飯	紅蘿蔔菜燒 <small>紅蘿蔔絲/炸</small>	玉米滑蛋 <small>CAS非基改玉米、蛋/炒</small>	佛跳牆 <small>大白菜、木耳/煮</small>	塔香茄子 <small>茄子、九層塔/煮</small>	有機蔬菜 冬至紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>	5.6	1.8	2.6	2.4	700	水果
12/20	五	香Q白飯	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐/燒</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯、咖哩/煮</small>	香滷海結 <small>海帶結/燒</small>	山藥捲 <small>山藥捲/烤</small>	有機蔬菜 韓式昆布湯 <small>海芽、黃豆芽</small>	5.5	2.0	2.4	2.5	708	
12/23	一	五穀飯	木耳杏鮑菇 <small>白蘿蔔、杏鮑菇、木耳/炒</small>	酢醬毛豆 <small>非基改干丁、毛豆/炒</small>	醬炒菜脯 <small>菜脯/炒</small>	青椒什錦 <small>青椒、時蔬/炒</small>	產銷履歷蔬菜 羅宋蔬菜湯 <small>蕃茄、時蔬</small>	5.5	2.0	2.2	2.4	698	
12/24	二	香Q白飯	滷油豆腐 <small>非基改滷油豆腐/滷</small>	素瓜子肉 <small>素絞肉、碎瓜/炒</small>	香滷蘿蔔 <small>蘿蔔/煮</small>	芹香三絲 <small>芹菜、木耳絲、紅蘿蔔絲</small>	有機蔬菜 燒仙草QQ <small>仙草、QQ</small>	5.4	2.0	2.4	2.4	696	
12/26	四	香Q白飯	蜜汁豆腸 <small>非基改豆腸/燒</small>	白醬洋芋燒 <small>馬鈴薯/煮</small>	鳳梨木耳 <small>鳳梨、木耳/炒</small>	紅燒南瓜 <small>南瓜/燒</small>	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔、芹菜</small>	5.5	2.0	2.4	2.5	708	
12/27	五	香Q白飯	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐、三色豆/燒</small>	西芹鮮菇 <small>西芹、鮮菇/煮</small>	高麗木耳 <small>高麗菜、木耳/炒</small>	塔香芋頭 <small>芋頭、九層塔/燒</small>	有機蔬菜 洋芋濃湯 <small>洋芋、蛋</small>	5.5	1.9	2.5	2.5	703	水果
12/30	一	地瓜飯 <small>蔬食日</small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐/燒</small>	毛豆玉米 <small>毛豆、非基改玉米粒/炒</small>	結頭菜炒珍菇 <small>結頭菜、鮮菇/燒</small>	鮮炒花生 <small>花生/煮</small>	產銷履歷蔬菜 翠玉菇菇湯 <small>冬瓜、鮮菇</small>	5.5	2.0	2.4	2.5	708	
12/31	二	香Q白飯	蜜汁豆包 <small>非基改豆包/煮</small>	西芹鮮菇 <small>西芹、鮮菇/煮</small>	枸杞冬瓜 <small>冬瓜、枸杞/煮</small>	黃瓜木耳 <small>黃瓜、木耳/炒</small>	有機蔬菜 味噌豆腐湯 <small>味噌、非基改豆腐</small>	5.4	2.0	2.4	2.5	701	