

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	午餐 自備(%)	正式 午餐(%)	晚餐 (%)	油質 (%)	熱量(千 卡)
12/2	一	★ 糙米飯	蔥燒肉片 <small>肉片,洋蔥/煮</small>	干片肉絲 <small>非基改干片,肉絲/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜,木耳/燒</small>	產銷履歷蔬菜 蕪菁排骨湯 <small>結頭菜,大骨</small>		5.5	2.4	2.2	2.3	724
12/3	二	★ 香Q白飯	檸檬烤翅 <small>雞翅/烤</small>	玉米肉茸 <small>非基改玉米粒,絞肉/炒</small>	蕃茄炒蛋 <small>蛋,蕃茄/煮</small>	有機蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海芽,蛋</small>		5.5	2.5	2.2	2.4	736
12/5	四	★ 香Q白飯	紅燒燉肉 <small>肉丁,時蔬/燉</small>	和風燒豆腐 <small>非基改豆腐,蔥/燒</small>	五香滷蛋 <small>蛋/滷</small>	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 <small>綠豆,薏仁</small>	水果	5.5	2.5	2.0	2.4	731
12/6	五	★ 香Q白飯	金禧里肌排 <small>里肌排/燒</small>	咖哩肉茸 <small>馬鈴薯,肉丁,咖哩/煮</small>	蘿蔔雙燴 <small>蘿蔔,蝦球/滷</small>	有機蔬菜 鮮蔬三絲湯 <small>筍絲,木耳絲,紅蘿蔔絲</small>		5.4	2.5	2.2	2.5	733
12/9	一	★ 燕麥飯	糖醋魚塊 <small>水蜜桃,洋蔥/燒</small>	干丁小炒 <small>非基改干丁,絞肉/炒</small>	鮮彩炒蛋 <small>蛋,三色豆/炒</small>	產銷履歷蔬菜 冬瓜排骨湯 <small>冬瓜,大骨</small>		5.5	2.4	2.2	2.3	724
12/10	二	★ 香Q白飯	茄汁咕咾肉 <small>咕咾肉,洋蔥/燒</small>	醬燒瓜仔肉 <small>絞肉,碎瓜/炒</small>	鮮菇蒸蛋 <small>CAS蛋,鮮菇/蒸</small>	有機蔬菜 冬瓜西米露 <small>西谷米,冬瓜糖</small>	鮮奶	5.5	2.4	2.0	2.4	723
12/12	四	★ 義大利螺旋麵	蜜烤滷雞腿 <small>CAS雞腿/烤</small>	波浪薯+花枝丸 <small>薯條,花枝丸/炸</small>	白菜肉絲 <small>大白菜,肉絲/炒</small>	有機蔬菜 玉米雞茸湯 <small>非基改玉米粒,蛋</small>		5.4	2.5	2.2	2.4	729
12/13	五	★ 香Q白飯	日式咖哩豬肉 <small>肉片,馬鈴薯,咖哩/煮</small>	海結滷豆干 <small>海帶結,非基改豆干/滷</small>	鮮瓜肉片 <small>鮮瓜,肉片/炒</small>	有機蔬菜 黃金筍片湯 <small>筍片,肉片</small>		5.5	2.5	2.2	2.4	736
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	蔥燒魚塊 <small>水蜜桃,洋蔥/燒</small>	芹香小魚輪 <small>芹菜,小魚輪/炒</small>	結頭菜炒肉片 <small>結頭菜,肉片/燒</small>	有機蔬菜 酸辣蛋花湯 <small>木耳,蛋,肉絲</small>		5.4	2.4	2.1	2.5	723
12/19	四	★ 客家炒米粉	巴比Q雞腿排 <small>CAS雞腿排/烤</small>	黃金蛋 <small>蛋/滷</small>	佛跳牆 <small>大白菜,木耳/煮</small>	有機蔬菜 冬至紅豆湯圓 <small>紅豆,湯圓</small>	水果	5.5	2.4	2.3	2.4	731
12/20	五	★ 香Q白飯	蠔油三杯雞 <small>雞丁,時蔬/滷</small>	綜合滷味燙 <small>時蔬,甜條/滷</small>	咖哩鴿蛋 <small>馬鈴薯,鴿蛋/煮</small>	有機蔬菜 韓式昆布湯 <small>海芽,黃豆芽</small>		5.5	2.3	2.2	2.5	725
12/23	一	★ 五穀飯	馬鈴薯燉肉 <small>肉丁,馬鈴薯/燉</small>	酢醬毛豆 <small>非基改干丁,毛豆/炒</small>	三色滑蛋 <small>蛋,三色豆/炒</small>	產銷履歷蔬菜 羅宋肉片湯 <small>蕃茄,時蔬,肉片</small>		5.5	2.5	2.2	2.3	731
12/24	二	★ 醬香蛋炒飯	紅燒雞腿 <small>雞腿/滷</small>	敏豆肉茸 <small>敏豆,絞肉/煮</small>	和風白玉鍋 <small>蘿蔔,丸子/滷</small>	有機蔬菜 燒仙草QQ <small>仙草,QQ</small>		5.4	2.5	2.0	2.4	724
12/26	四	★ 香Q白飯	迷迭香鹽酥雞 <small>CAS雞丁/炸</small>	芹香三絲 <small>芹菜,木耳絲,紅蘿蔔絲</small>	白醬洋芋燒 <small>馬鈴薯/煮</small>	有機蔬菜 關東煮湯 <small>蘿蔔,竹輪</small>		5.5	2.5	2.1	2.5	738
12/27	五	★ 香Q白飯	蒙特利咖哩雞 <small>雞丁,洋芋,咖哩/煮</small>	高麗肉片 <small>高麗菜,肉片/炒</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐,三色豆/燒</small>	有機蔬菜 洋芋濃湯 <small>洋芋,蛋</small>	水果	5.5	2.4	2.2	2.4	728
12/30	一	★ 地瓜飯 <small>蔬食日</small>	油腐燒肉 <small>非基改油豆腐,絞肉/滷</small>	玉米滑蛋 <small>CAS非基改玉米,蛋/炒</small>	鮮瓜木耳 <small>鮮瓜,木耳/炒</small>	產銷履歷蔬菜 翠玉菇湯 <small>冬瓜,鮮菇</small>		5.5	2.4	2.2	2.3	724
12/31	二	★ 香Q白飯	蠔油雞丁 <small>雞丁,時蔬/滷</small>	敏豆甜條 <small>敏豆,甜條/炒</small>	豆薯肉丁 <small>豆薯,絞肉/炒</small>	有機蔬菜 味噌豆腐湯 <small>味噌,非基改豆腐</small>		5.4	2.3	2.2	2.4	714

日期	星期	主食	主菜	副菜			青菜	湯	其他	全日 攝入(克)	水分 攝入(公升)	脂肪 (克)	蛋白質 (克)	熱量 (千卡)
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	蕪菁鮮湯 <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>	水果	5.6	2.0	2.4	2.4	710
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>	鮮奶	5.6	2.0	2.4	2.4	710
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>	水果	5.6	1.8	2.6	2.4	700
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>	水果	5.5	1.9	2.5	2.5	703
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