

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全蛋量(公)	五穀米量(公)	蔬菜(公)	油類(公)	熱量(千卡)	
12/1	二	香Q白飯	酸甜醬魚塊 <small>CAS水紫丁、時蔬/燒</small>	和風燒肉 <small>白蘿蔔、絞肉/煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>Q蕃茄、蛋/炒</small>	有機蔬菜	奶茶西米露 <small>西谷米、紅茶包</small>	5.2	2.4	2.0	2.5	707	
12/3	四	什錦炒飯 <small>白飯、絞肉、混三色/炒</small>	紅醬蒜烤雞腿 <small>CAS雞腿/烤</small>	大根燒海結 <small>Q白蘿蔔、海帶結/滷</small>	雞塊拼花枝丸 <small>雞塊、花枝丸/炸</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐、味噌</small>	5.4	2.2	2.0	2.5	706	
12/4	五	蕎麥飯 <small>蕎麥、白米/煮</small>	茄汁鮮蔬燉肉 <small>Q肉丁、時蔬/燉</small>	芹香絲絲拌 <small>芹菜、海帶絲、非基改干絲/炒</small>	蕪菁肉茸燴 <small>Q結頭菜、絞肉/炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯小丁、蛋</small>	水果	5.2	2.2	2.0	2.5	692
12/7	一	香Q白飯	蠔油紅燒雞 <small>CAS雞丁、九層塔/燒</small>	肉燥油腐香 <small>絞肉、非基改油豆腐/炒</small>	咖哩肉茸 <small>Q馬鈴薯、絞肉/煮</small>	產銷履歷蔬菜	白玉香菇湯 <small>白蘿蔔、香菇</small>	5.4	2.2	2.0	2.5	706	
12/8	二	香Q白飯	碳香檸檬烤翅 <small>雞翅/烤</small>	瓜瓜肉燥 <small>Q絞肉、碎瓜/炒</small>	鮮彩滑蛋 <small>CAS三色丁、蛋/炒</small>	有機蔬菜	芹香玉米塊湯 <small>非基改玉米塊、大骨</small>	5.3	2.5	2.0	2.5	721	
12/10	四	糙米飯 <small>糙米、白米/煮</small>	當紅炸子雞 <small>CAS雞丁/炸</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥絲、蛋/炒</small>	鮮瓜肉片 <small>Q鮮瓜、肉片/煮</small>	有機蔬菜	筍片福菜湯 <small>筍片、朴菜</small>	水果	5.3	2.3	2.0	2.5	706
12/11	五	香Q白飯	照燒里肌排 <small>豬排/燒</small>	西芹肉絲 <small>Q西芹、絞肉/炒</small>	冬瓜什錦燒 <small>Q冬瓜、丸子/燉</small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	5.2	2.2	2.0	2.5	692	
12/14	一	香Q白飯	日式咖哩豬肉 <small>Q肉片、咖哩/煮</small>	酢醬干丁 <small>Q絞肉、非基改干丁/炒</small>	蒜香敏豆 <small>敏豆、絞肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜	結頭排骨湯 <small>結頭菜、大骨</small>	5.3	2.2	2.0	2.5	699	
12/15	二	香Q白飯	柳葉魚2個 <small>柳葉魚/炸</small>	珍珠肉茸 <small>Q非基改玉米粒、絞肉/炒</small>	高麗肉片 <small>Q高麗菜、肉片/煮</small>	有機蔬菜	綜合蜜豆飲 <small>紅豆、綠豆</small>	鮮奶	5.3	2.3	2.0	2.5	706
12/17	四	小米飯 <small>小米、白米/煮</small>	橙汁咕咾肉 <small>咕咾肉、洋蔥/燒</small>	鮮蔬花枝捲 <small>Q西芹、鮮枝捲/炒</small>	紅娘炒蛋 <small>CAS紅蘿蔔丁、蛋/炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>非基改玉米粒、蛋</small>	5.3	2.3	2.0	2.5	706	
12/18	五	香Q白飯	巴比Q雞腿排 <small>CAS雞排/烤</small>	白菜滑肉絲 <small>Q大白菜、絞肉/煮</small>	海結甜條 <small>海帶結、甜條/滷</small>	有機蔬菜	綜合關東煮 <small>非基改油豆腐、竹輪、白蘿蔔</small>	水果	5.3	2.3	2.0	2.5	706
12/21	一	香Q白飯	黃金椒鹽炸雞 <small>CAS雞丁/炸</small>	茄汁炒蛋 <small>Q樹薯、蛋/炒</small>	干片肉絲 <small>非基改干片、絞肉/炒</small>	產銷履歷蔬菜	玉米塊排骨湯 <small>非基改玉米塊、大骨</small>	5.2	2.3	2.0	2.5	699	
12/22	二	香蔥炒麵 <small>麵、絞肉、時蔬/炒</small>	義式紅燒燉肉 <small>Q肉丁、時蔬/燉</small>	椒鹽薯條 <small>薯條/炸</small>	鮮瓜雙燴 <small>Q黃瓜、肉羹/煮</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄、時蔬</small>	水果	5.3	2.2	2.0	2.5	699
12/24	四	地瓜飯 <small>地瓜、白米/煮</small>	醬燒蔥爆雞柳 <small>Q雞柳、時蔬/燒</small>	黃金蛋 <small>蛋/滷</small>	蛋酥白菜滷 <small>Q大白菜、木耳/煮</small>	有機蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆</small>	5.2	2.2	2.0	2.5	692	
12/25	五	香Q白飯	BBQ烤雞腿 <small>雞腿/烤</small>	四喜肉茸 <small>Q涼薯、絞肉/炒</small>	冬瓜鮮菇 <small>Q冬瓜、珍珠/燉</small>	有機蔬菜	筍絲蛋花羹 <small>筍絲、蛋</small>	鮮奶	5.2	2.2	2.0	2.5	692
12/28	一	香Q白飯	敏豆肉茸 <small>Q絞肉、敏豆/炒</small>	八寶干丁 <small>非基改干丁、絞肉/炒</small>	日式一番煮 <small>Q白蘿蔔、火鍋料/煮</small>	產銷履歷蔬菜	味噌小魚湯 <small>海芽、小魚干</small>	5.2	2.3	2.0	2.5	699	
12/29	二	香Q白飯	蘿勒紅燒雞 <small>CAS雞丁、九層塔/燒</small>	彩虹滑蛋 <small>CAS三色丁、蛋/炒</small>	芹香小魚輪 <small>白蘿蔔、小魚輪/炒</small>	有機蔬菜	黑糖地瓜 <small>地瓜</small>	5.3	2.4	2.0	2.5	714	
12/31	四	五穀飯 <small>五穀米、白米/煮</small>	南洋咖哩魚塊 <small>CAS水紫丁、時蔬/燒</small>	彩繪玉米 <small>非基改玉米粒、混三色/炒</small>	醬燒滷味 <small>Q白蘿蔔、丸子/滷</small>	有機蔬菜	翠玉排骨湯 <small>冬瓜、大骨</small>	水果	5.3	2.3	2.0	2.5	706