

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全日 熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	纖維 (公克)	鈣質 (公克)	鐵質 (公克)	鈉 (公克)
12/2 四	地瓜飯 地瓜、白米/煮	滷油豆腐 非基改油豆腐/滷	瓜子肉 碎瓜、素絞肉/炒	和風白玉煮 白蘿蔔、非基改玉米塊/煮	塔香茄子 茄子/炒	有機蔬菜 港式酸辣湯 榨菜絲、木耳、非基改豆腐	58	23	20	23	27	33
12/3 五	五穀飯 五穀米、白米/煮	小瓜花生 小黃瓜、花生/炒	干片小炒 非基改干片/炒	咖哩洋芋 馬鈴薯、胡蘿蔔/煮	薑絲海茸 海茸/炒	有機蔬菜 玉米湯 非基改玉米粒	61	24	22	22	27	70
12/6 一	蕎麥飯 蕎麥、白米/煮	醬滷冬瓜 冬瓜/滷	鐵板豆腐 非基改豆腐/燒	白菜滷 大白菜、木耳/煮	鳳梨木耳 鳳梨、木耳/炒	產銷履歷蔬菜 紅豆雪蓮子 紅豆、蓮子	61	22	22	22	27	45
12/7 二	芝麻飯 黑芝麻、白米/煮	芹香杏鮑菇 杏鮑菇、芹菜/炒	黃金玉米 非基改玉米粒、混三色/炒	鮮瓜木耳 鮮瓜、木耳/煮	炒糯米椒 糯米椒/炒	有機蔬菜 筍片鮮湯 筍片	61	22	22	22	27	47
12/9 四	紫米飯 紫米、白米/煮	什錦燒 素什錦燒/燒	海結杏鮑菇 海帶結、杏鮑菇/滷	番茄豆腐 番茄、非基改豆腐/炒	南瓜燒 南瓜/燒	有機蔬菜 海菜湯 海芽	61	22	22	22	27	65
12/10 五	糙米飯 糙米、白米/煮	紅蘿蔔菜燒 紅蘿蔔絲/炸	麻婆豆腐 非基改豆腐、絞肉/燒	炒鮮豆 鮮豆/炒	塔香芋頭 芋頭/炒	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	57	22	22	22	27	66
12/13 一	地瓜飯 地瓜、白米/煮	西芹雙菇 西芹、香菇、杏鮑菇/炒	醬燒四分干 非基改小干四丁/滷	白醬馬鈴薯 馬鈴薯、胡蘿蔔/煮	炒海帶根 海帶根/炒	產銷履歷蔬菜 綠豆薏仁 綠豆、珍珠麥	60	22	22	22	27	31
12/14 二	小米飯 小米、白米/煮	香滷豆包 非基改豆包/滷	炒花椰菜 花椰菜/炒	刈薯玉米 刈薯、非基改玉米粒/炒	魚香茄子 茄子/炒	有機蔬菜 番茄菇菇湯 番茄、鮮菇	60	22	22	22	27	66
12/16 四	五穀飯 五穀米、白米/煮	素香菇海苔燒 香菇海苔燒/燒	芹香三絲 芹菜、海帶絲、非基改干絲/炒	豆皮白菜 大白菜、非基改豆皮/煮	花生小黃瓜 小黃瓜、花生/炒	有機蔬菜 三絲湯 筍絲、木耳、胡蘿蔔	57	22	22	22	27	88
12/17 五	地瓜飯 地瓜、白米/煮	滷麵腸 麵腸/滷	鳳梨木耳 鳳梨、木耳/炒	結頭菜珍菇 結頭菜、珍菇/煮	薑燒素雞 非基改素雞/炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 非基改豆腐、海芽	57	22	22	22	27	88
12/20 一	芝麻飯 黑芝麻、白米/煮	芹香豆包絲 芹菜、非基改豆包/炒	毛豆干丁 毛豆、非基改干丁/炒	佛蒙特咖哩 馬鈴薯、胡蘿蔔/煮	冬瓜燒 冬瓜/燒	產銷履歷蔬菜 冬至紅豆湯圓 紅豆、小湯圓	61	22	22	22	27	77
12/21 二	蕎麥飯 蕎麥、白米/煮	油豆腐 非基改油豆腐/滷	瓜子素肉 碎瓜、素絞肉/煮	甜高麗木耳 高麗菜、木耳/煮	小黃瓜珍菇 小黃瓜、珍菇/炒	有機蔬菜 結頭玉米湯 非基改玉米粒、結頭菜	59	22	22	22	27	43
12/23 四	糙米飯 糙米、白米/煮	芋頭燒 芋頭/燒	海結豆腐 海帶結、非基改豆腐/滷	什錦粉絲 冬粉、時蔬/炒	芝麻鮮豆 鮮豆/炒	有機蔬菜 蘿蔔金茸湯 白蘿蔔、金針菇	57	22	22	22	27	59
12/24 五	紫米飯 紫米、白米/煮	什錦燒 素什錦燒/燒	銀芽木耳 綠豆芽、木耳/炒	炒糯米椒 糯米椒/炒	白玉杏鮑菇 白蘿蔔、杏鮑菇/煮	有機蔬菜 筍片福菜湯 筍片、芥菜	57	22	22	22	27	40
12/27 一	地瓜飯 地瓜、白米/煮	茄汁豆包 非基改豆包/滷	田園玉米 非基改玉米粒、混三色/炒	芹香海帶絲 海帶絲、非基改干絲/炒	豆皮白菜 大白菜、非基改豆包/炒	產銷履歷蔬菜 黑糖地瓜 地瓜	61	22	22	22	27	43
12/28 二	五穀飯 五穀米、白米/煮	蜜汁豆腸 非基改豆腸/炒	紅燒茄子 茄子/燒	開陽扁蒲 扁蒲/炒	醬燒冬瓜 冬瓜/燒	有機蔬菜 玉米湯 非基改玉米粒	59	22	22	22	27	66
12/30 四	芝麻飯 黑芝麻、白米/煮	毛豆花生 毛豆、花生/炒	干片木耳 非基改干片、木耳/炒	鮮瓜菇菇 鮮瓜、菇/煮	塔香海茸 海茸/炒	有機蔬菜 海芽湯 海芽	59	22	22	22	27	53