

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全糖 果糖 (克)	反式 脂肪 (克)	鹽分 (克)	油質 (克)	熱量 (千卡)
12/2	四 香Q白飯	米蘭燉肉 肉丁.時蔬/燒	瓜子肉 碎瓜.絞肉/炒	和風關東煮 白蘿蔔.非基改玉米塊/煮	有機蔬菜 筍片燉雞湯 筍片.雞丁	水果	5 8	2 3	2 0	2 3	7 2
12/3	五 五穀飯 五穀米.白米/煮	蔥爆肉絲 肉絲.時蔬/炒	客家小炒 非基改干片.絞肉/炒	咖哩肉茸 馬鈴薯.胡蘿蔔.絞肉/煮	有機蔬菜 港式酸辣湯 木耳.非基改豆腐		6 1	2 4	2 0	2 5	7 0
12/6	一 蕎麥飯 蕎麥.白米/煮	炭烤雞翅 雞翅/烤	油腐肉燥 非基改油豆腐.絞肉/炒	白菜滷 大白菜.木耳/煮	產銷履歷蔬菜 小魚海芽湯 海芽.小魚干		6 1	2 1	2 1	2 4	7 5
12/7	二 香Q白飯	蠔油紅燒雞 雞丁.時蔬/燒	黃金玉米 非基改玉米粒.混三色/炒	大瓜鮮菇 鮮瓜.菇/煮	有機蔬菜 奶香西米露 西谷米.奶粉	鮮奶	6 1	2 1	2 0	2 5	7 4
12/9	四 紫米飯 紫米.白米/煮	虱目魚排 虱目魚排/炸	海結杏鮑菇 海帶結.杏鮑菇/滷	番茄炒蛋 番茄.蛋/炒	有機蔬菜 結頭排骨湯 結頭菜.大骨		6 1	2 4	2 0	2 4	7 5
12/10	五 糙米飯 糙米.白米/煮	日式咖哩豬 肉片.馬鈴薯.洋蔥/煮	麻婆豆腐 非基改豆腐.絞肉/燒	四季天婦羅 四季豆.甜不辣/炒	有機蔬菜 玉米濃湯 非基改玉米粒.蛋	水果	5 7	2 4	2 0	2 6	7 6
12/13	一 地瓜飯 地瓜.白米/煮	黃金椒鹽炸雞 雞丁/炸	四分干肉茸 非基改小干四丁.絞肉/滷	白醬馬鈴薯 馬鈴薯.胡蘿蔔.絞肉/煮	產銷履歷蔬菜 綠豆薏仁 綠豆.珍珠麥		6 0	2 1	2 0	2 3	7 1
12/14	二 小米飯 小米.白米/煮	鮮蔬肉片 肉片.洋蔥/燒	冬瓜燒肉 冬瓜.肉片/煮	脆薯炒蛋 樹薯.蛋/炒	有機蔬菜 日式味噌湯 海芽.味噌		6 0	2 5	2 0	2 4	7 6
12/16	四 香Q白飯	糖醋魚塊 水鯊丁.洋蔥/燒	芹香海帶絲 芹菜.海帶絲.非基改干絲/炒	白菜滑豆皮 大白菜.非基改豆皮/煮	有機蔬菜 酸辣蛋花湯 非基改豆腐.蛋	水果	5 7	2 3	2 1	2 3	7 8
12/17	五 地瓜飯 地瓜.白米/煮	巴比Q雞腿排 雞排/烤	結頭菜珍菇 結頭菜.珍菇/煮	綜合滷味 白蘿蔔.丸子/滷	有機蔬菜 番茄菇菇湯 番茄.鮮菇		5 7	2 4	2 2	2 3	7 8
12/20	一 芝麻飯 黑芝麻.白米/煮	義式嫩里肌 豬排/燒	毛豆干丁 毛豆.非基改干丁/炒	佛蒙特咖哩 馬鈴薯.胡蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜 翠玉排骨湯 結頭菜.大骨		6 1	2 1	2 0	2 5	7 7
12/21	二 香蔥炒麵 麵.絞肉.時蔬/炒	普羅旺斯燉肉 肉丁.時蔬/燒	黃金蛋 蛋/滷	甜高麗肉片 高麗菜.肉片/煮	有機蔬菜 冬至紅豆湯圓 紅豆.小湯圓	水果	5 9	2 1	2 2	2 4	7 4
12/23	四 香Q白飯	台灣鹽酥雞 雞丁/炸	海結拌豆腐 海帶結.非基改豆腐/滷	茄汁烘蛋 蛋/燒	有機蔬菜 筍片福菜湯 筍片.朴菜		5 7	2 5	2 0	2 5	7 9
12/24	五 紫米飯 紫米.白米/煮	茄汁蝦排 蝦排/燒	鐵板銀芽 綠豆芽.肉絲/炒	麻油杏鮑菇 杏鮑菇/煮	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽.蛋	鮮奶	5 7	2 1	2 2	2 4	7 0
12/27	一 地瓜飯 蔬食日	滷油豆腐 非基改油豆腐/滷	田園四喜 非基改玉米粒.混三色/炒	紅娘炒蛋 胡蘿蔔.蛋/炒	產銷履歷蔬菜 綠豆雪蓮子 綠豆.蓮子		6 1	2 1	2 0	2 4	7 3
12/28	二 香Q白飯	南洋咖哩雞 雞丁.咖哩/煮	和風白玉燒 白蘿蔔.絞肉/煮	鮮蔬海鮮卷 時蔬.海鮮卷/煮	有機蔬菜 雙菇肉絲湯 杏鮑菇.金針菇.肉絲		5 9	2 0	2 2	2 4	7 6
12/30	四 客家炒米粉 米粉.絞肉.時蔬/炒	蒜香烤雞腿 雞腿/烤	干片肉絲 非基改干片.絞肉/炒	雞塊拼甜條 雞塊.甜不辣/炸	有機蔬菜 冬瓜菇菇湯 冬瓜.菇	水果	5 9	2 5	2 0	2 3	7 4