



日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全糖 糖量 (g)	五水 糖量 (g)	糖量 (g)	糖量 (g)	熱量 (kcal)	
12/1 五	香Q白飯 白米	奶香燉雞 雞丁、紅蘿蔔/煮	麻婆豆腐 豬肉、豆腐/炒	塔香海茸 九層塔、海茸、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	白玉燉湯 蘿蔔、排骨		5.7	2.2	2.2	2.3	723
12/4 一	小米飯 白米、小米	糖醋雞丁 雞丁/燒	大溪黑豆干 黑豆干、鮑香菇/炒	豆薯肉茸 豆薯、豬肉/煮	產履蔬菜	甜冬瓜米苔目 冬瓜磚、米苔目		6.0	2.3	2.2	2.3	751
12/5 二	香Q白飯 白米	薑汁燒肉 豬肉片、洋蔥/煮	爪哇咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	蝦香白菜滷 白菜、蝦米/炒	有機蔬菜	酸辣湯 竹筍、紅蘿蔔		6.1	2.0	2.3	2.3	738
12/6 三	香Q白飯 白米	暖暖麻油雞 雞丁/煮	脆皮花枝排 花枝排/炸	芹香三絲 芹菜、干絲、海帶絲、蘿蔔絲/炒	季節時蔬	時瓜排骨湯 時瓜、排骨		5.7	2.2	2.1	2.5	720
12/7 四	芝麻飯 白米、黑芝麻	醬燒大排 豬排/燒	泡菜寬粉 泡菜、寬粉/煮	木耳花椰 花椰菜、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜	薑絲海結湯 薑、海帶結		6.0	2.0	2.2	2.3	729
12/8 五	日式炒烏龍 烏龍麵、豬肉/炒	炭香烤翅 雞翅/烤	玉米絞肉 玉米、豬肉/炒	甜不辣四季豆 甜不辣、敏豆/炒	有機蔬菜	四神湯 薏仁、豬肉		6.2	2.2	2.1	2.4	760
12/11 一	麥仁飯 白米、麥仁	醋溜魚塊 水鯊魚、洋蔥/燒	小魚豆干 小魚干、豆干、芹菜/炒	豆瓣黑輪 黑輪、蘿蔔/煮	產履蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西米露		6.0	2.3	2.1	2.3	749
12/12 二	香Q白飯 白米	沙茶肉絲 肉絲、洋蔥/煮	肉炒洋芋絲 豬肉、馬鈴薯/炒	客家悶筍 竹筍、麵輪/煮	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉、豬肉		6.1	2.1	2.2	2.2	739
12/13 三	香Q白飯 白米	五香滷雞排 雞排/滷	菜脯炒蛋 蛋、菜脯/炒	蒙古炒肉 綠豆芽、豬肉/炒	季節時蔬	養生肉骨茶 杏鮑菇、肉骨茶包、白蘿蔔		5.7	2.3	2.1	2.4	732
12/14 四	紅藜飯 白米、紅藜	鹽酥雞 雞丁/炸	義式肉丸 肉丸、洋蔥/煮	鮮瓜木耳 時瓜、木耳/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 海帶芽、豆腐		5.7	2.2	2.2	2.5	732
12/15 五	香Q白飯 白米	日式燉肉 豬肉丁、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	瓜仔肉燥 花瓜、豬肉、干丁/炒	西芹菇菇 西洋芹、鮮菇/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔		5.8	2.2	2.2	2.3	730
12/18 一	紫米飯 白米、紫米	香醇滷翅 雞翅/滷	番茄豆腐 豆腐、番茄/煮	鴻運佛跳牆 白菜、芋頭、蝦米、豆皮/煮	產履蔬菜	八寶甜湯 紅豆、花豆、綠豆		6.0	2.2	2.3	2.2	742
12/19 二	香Q白飯 白米	壽喜燒肉 豬肉片、洋蔥/煮	檸檬雞柳拼 檸檬雞柳、雞塊/炸	雙色花椰 青花菜、白花菜/炒	有機蔬菜	古早麵線糊 紅麵線、豬肉		5.9	2.2	2.2	2.5	746
12/20 三	香Q白飯 白米	里肌排 里肌排/燒	大阪花枝燒x2 花枝丸、柴魚/燒	脆薯肉絲 豆薯、豬肉/炒	季節時蔬	榨菜肉絲湯 豬肉、榨菜		5.7	2.3	2.1	2.4	732
12/21 四	糙米飯 白米、糙米	羅勒三杯雞 雞丁/燒	韓式年糕 泡菜、高麗菜、年糕/煮	滷味拼盤 四分干、海帶結/滷	有機蔬菜	大滷湯 金針菇、紅蘿蔔、木耳		6.0	2.1	2.2	2.3	736
12/22 五	香Q白飯 白米	家鄉滷肉 豬肉丁/煮	白醬洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	回鍋肉片 高麗菜、豬肉/炒	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓、豬肉		6.2	2.1	2.1	2.3	748
12/25 一	南瓜飯 白米、南瓜(蔬食日)	糖醋燒腐 豆腐、鳳梨/燒	薑絲海根 海帶根/炒	竹筍肉羹 竹筍、肉羹、紅蘿蔔/煮	產履蔬菜	暖心燒仙草 仙草汁、小薏仁		6.0	2.3	2.1	2.3	749
12/26 二	香Q白飯 白米	黑胡椒豬柳 豬肉柳、洋蔥/煮	三杯米血百頁 米血糕、百頁豆腐/燒	瓜瓜肉茸 時瓜、豬肉/炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 小魚乾、海帶芽	豆奶	5.9	2.2	2.2	2.3	737
12/27 三	香Q白飯 白米	南洋咖哩雞 雞丁、紅蘿蔔/煮	紅娘炒蛋 蛋、紅蘿蔔/炒	木耳肉絲 木耳、肉絲、榨菜/炒	季節時蔬	結頭排骨湯 結頭菜、排骨		5.7	2.3	2.1	2.4	732
12/28 四	蕎麥飯 白米、蕎麥	蜜燒虱目魚 虱目魚排/燒	炸醬干丁 干丁、豬肉/炒	黑椒黃芽 黃豆芽、韭菜/炒	有機蔬菜	鮮甜筍片湯 竹筍、排骨		5.7	2.2	2.2	2.4	727
12/29 五	黃金蛋炒飯 白米、蛋/炒	咔滋炸雞 雞丁/炸	關東煮 蘿蔔、玉米/煮	蠔油粉絲煲 冬粉、豬肉、高麗菜/炒	有機蔬菜	酸菜豚肉湯 酸菜、豬肉		6.0	2.0	2.3	2.5	740