



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀類	豆製品	蔬菜	水果	油脂	熱量
1	一	白飯 白米	◆洋芋燒豬 豬肉、洋芋-燒	番茄炒蛋 雞蛋、洋蔥、番茄-炒	塔香海帶 海帶唇、紅蘿蔔、九層塔-炒	青菜 白玉雞湯 白蘿蔔、雞肉	水果	6.7	2.4	2.1	2.6	819
2	二	小米飯 白米、小米	菲力雞排 X1 去骨雞排 X1-燒	▲蘋果酥捲 X1 蘋果酥捲 X1-烤	熱炒高麗 高麗菜、紅椒-炒	青菜 ●味噌海芽湯 豆腐、海芽、味噌		6.5	2.4	2.3	2.4	801
3	三	奶香肉茸 義大利麵 麵、玉米、豬肉	嫩汁豬排 X1 豬排 X1-燒	★炸 ▲雞柳條 X2 雞柳條 X2-炸	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	青菜 玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、雞蛋		6.5	2.6	2.1	2.7	824
4	四	白飯 白米	◆春川年糕雞 雞肉、年糕、大白菜-燒	沙嗲薯塊肉醬 洋芋、豬絞肉、青豆-煮	●豆皮鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、豆皮-煮	有機蔬菜 筍香排骨湯 竹筍、湯排、金針菇	水果	6.8	2.5	2	2.5	826
5	五	*蕎麥飯 白米、蕎麥	蔥爆洋蔥 魚肉、洋蔥、青蔥-燒	蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	*香鬆蕪菁 結頭菜、鮮菇、海苔香鬆-煮	青菜 金針湯 雞肉、金針花		6.5	2.4	2.1	2.5	800
8	一	*芝麻飯 白米、芝麻	◆鮮菇雞丁 雞肉、白蘿蔔、鮮菇-燒	白菜燴烏蛋 X1 大白菜、烏蛋 X1、豬肉、木耳-燒	雲耳炒筍 竹筍、木耳-炒	青菜 ●小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801
9	二	白飯 白米	◆日式咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔-煮	▲三杯雙寶 米血糕、花枝楊、九層塔-燒	脆炒海帶絲 海帶絲、芹菜、紅蘿蔔-炒	青菜 結菜雞湯 結頭菜、雞肉、枸杞		6.7	2.4	2.1	2.5	814
10	三	紅麴 玉米炒飯 白米、玉米、豬肉、鮮菇、青豆、紅麴	五香雞翅 X1 三節雞翅 X1-油	▲燒烤黑輪片 X1 黑輪片 X1-燒	梅菜條豆 條豆、紅蘿蔔、梅菜-炒	青菜 雪耳木瓜 排骨煲 木瓜、湯排、白木耳		6.6	2.5	2.2	2.7	826
11	四	糙米飯 白米、糙米	◆味噌番茄燉肉 豬肉、白蘿蔔、番茄-燉	★炸 鹽酥雞 X3 雞肉 X3-炸	彩蔬高麗 高麗菜、彩椒-炒	有機蔬菜 沙茶赤肉羹 竹筍、金針菇、豬肉	100%果汁	6.5	2.4	2.2	2.5	803
12	五	白飯 白米	●蒲燒魚 X1 魚排 X1、豆腐-蒸	奶香南瓜蛋 雞蛋、南瓜、毛豆-煮	豆芽蔬炒 豆芽菜、紅蘿蔔-炒	青菜 冬菜冬粉湯 大白菜、粉絲、冬菜		6.7	2.5	2.1	2.6	826
15	一	白飯 白米	◆醃醃豬肉 豬肉、雙色蘿蔔-煮	▲麥克雞塊 X2 雞塊 X2-烤	蒜香海根 海帶根、芹菜、蒜-炒	青菜 糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米	水果	6.6	2.5	2	2.4	808
16	二	胚芽飯 白米、胚芽	義式烤翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	炒粉絲 高麗菜、粉絲、豬絞肉、木耳-炒	●豆包鮮瓜 鮮瓜、豆包、紅蘿蔔-炒	青菜 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、湯排、鮮菇	豆奶	6.8	2.4	2.1	2.4	817
17	三	客家肉燥 炒粿條 粿條、絞肉、高麗菜	滷肉排 X1 豬排 X1-油	▲燒賣 X2 燒賣 X2-蒸	芋香白菜 大白菜、紅蘿蔔、芋頭-煮	青菜 雞茸蛋花湯 金針菇、雞絞肉、雞蛋		6.6	2.6	2.1	2.7	831
18	四	白飯 白米	◆白醬薯塊雞 雞肉、洋芋、青豆-煮	★海苔魚米花 X2 魚丁 X2、海苔粉-炸	時筍炒菇 竹筍、木耳、鮮菇-炒	有機蔬菜 ●豆腐大醬湯 豆腐、鮑菇、豬肉	水果	6.7	2.5	2.2	2.6	829
19	五	燕麥飯 白米、燕麥	●韓式凍豆腐 豬肉、凍豆腐、大白菜-燒	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1、茶包-油	*腰果玉米 玉米、結頭菜、毛豆、腰果-煮	青菜 冬至鹹湯圓 湯圓、豆芽、豬絞肉		6.8	2.4	2	2.5	819
22	一	白飯 白米	◆南洋咖哩雞 雞肉、南瓜、紅蘿蔔-煮	薯辦 X3 薯辦 X3-烤	味噌蘿蔔 白蘿蔔、海帶丁、玉米筍-煮	青菜 番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、玉米	水果	6.7	2.4	2.1	2.4	810
23	二	紅藜飯 白米、紅藜	◆茄汁燒豬 豬肉、洋蔥、番茄-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	枸杞時筍 竹筍、枸杞、木耳-炒	青菜 鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、薑		6.7	2.5	2.1	2.6	826
24	三	聖誕 肉醬螺旋麵 麵、玉米、絞肉、鮮菇	★脆皮 炸腿排 X1 雞排 X1-炸	▲餡餅 X2 餡餅 X2-烤	●干絲花椰 花椰菜、干絲、紅椒-炒	青菜 巧達濃湯 洋芋、南瓜、鮮菇		6.6	2.5	2.2	2.6	822
25	四	~~ 聖誕節快樂 / 行憲紀念日放假一日 ~~										
26	五	白飯 白米	醬淋魚排 X1 魚排 X1-燒	▲肉燥福州丸 X1 福州丸 X1、青豆、豬絞肉-煮	●*開陽白菜 大白菜、油片、蝦米-煮	青菜 鮮菇排骨湯 白蘿蔔、湯排、鮮菇	蜂蜜星星	6.5	2.5	2.2	2.5	810
29	一	大麥仁飯 白米、大麥仁	◆梅干燒豬 豬肉、梅干菜、筍-燒	安東燉雞 雞肉、洋芋、寬粉、青蔥-燉	雲耳高麗 高麗菜、木耳-炒	青菜 ●味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、味噌	水果	6.7	2.5	2.1	2.5	822
30	二	白飯 白米	★炸 炸雞米花 X3 雞肉 X3-炸	●瓜仔鮮菇烏蛋 X1 烏蛋 X1、干丁、鮮菇、冬瓜、碎瓜-煮	蔬炒雙芽 黃豆芽、紅蘿蔔、海芽-炒	青菜 針菇肉絲湯 竹筍、豬肉絲、金針菇		6.5	2.4	2.2	2.5	803
31	三	▲*飄香 招牌油飯 白米、糯米、豬肉、木耳、麵輪	糖醋醬 豬排 X1 豬排 X1-燒	▲魷魚丸 X2 魷魚丸 X2-烤	榨菜冬瓜 冬瓜、榨菜、毛豆-煮	青菜 鷹嘴豆雞湯 洋芋、雞肉、鷹嘴豆、紅蔥		6.5	2.6	2	2.5	813

\*表示炸物(1次/週)、●表示豆製品(>2次/週)、▲表示加工品(2次/週)、◆表示生猛為散肉類、\*：含有堅果類或甲殼類等之易過敏食材，不適合其過敏體質者食用。  
【營養小常識】水果的外皮含有豐富的植化素與膳食纖維，具有預防便秘、腸癌、慢性疾病等功能，如蘋果、李子、葡萄等可以連皮吃的水果，食用時應盡量洗乾淨連皮一起吃。