



 <p>標示◎為油炸物 標示☆者為半成品</p>		 <p>你超棒!</p>		12月1日(四)	12月2日(五)
				胚芽飯	燕麥飯
				筍干扣肉	麻油雞
				◎酥炸柳葉魚	玉米炒蛋
				☆培根高麗菜	小瓜炒肉片
				青菜	青菜
酸辣湯	結頭豚肉湯				
熱量：(大卡) 782.7 蛋白質：(克) 32.8	脂肪：(克) 25.5 醣類：(克) 105.5	熱量：(大卡) 790 蛋白質：(克) 33.5	脂肪：(克) 26 醣類：(克) 105.5		
12月5日(一)	12月6日(二)	12月7日(三)	12月8日(四)	12月9日(五)	
白飯	胚芽飯	嘉義米糕	麥片飯	紫米飯	
洋蔥壽喜燒	三杯雞	◎椒鹽豬柳條	南洋咖哩雞	泰式打拋肉片	
番茄炒蛋	韓式部隊鍋	☆麥克雞塊	四季炒干片	鴛鴦粉絲	
拌炒海帶根	☆三色府城蝦捲	佛跳牆	開陽瓠瓜	堅果雙花	
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	
黃瓜肉絲湯	玉米濃湯	西米露冬瓜鮮奶茶	鮮菇海芽湯	味噌豆腐湯	
熱量：(大卡) 777.8 蛋白質：(克) 32.2	脂肪：(克) 25 醣類：(克) 32.2	熱量：(大卡) 799.6 蛋白質：(克) 33.9	脂肪：(克) 26 醣類：(克) 107.5	熱量：(大卡) 777.8 蛋白質：(克) 32.2	脂肪：(克) 25 醣類：(克) 32.2
12月12日(一)	12月13日(二)	12月14日(三)	12月15日(四)	12月16日(五)	
白飯	五穀飯	茄汁肉醬螺絲麵	燕麥飯	小米飯	
秘醬口水雞	紅燒豬腩	◎豪大香雞排	蔥爆沙嗲骰子豬	瓜仔雞	
家常嫩腐	紅片白花椰	◎脆皮螺絲卷	開陽白菜	醬爆雙干	
☆小瓜炒天婦羅	海苔洋芋	大瓜鮮燴	洋蔥炒蛋	☆麻辣豬血糕	
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	
鮮筍豚肉湯	酸辣湯	古早味粉圓撞奶	蕃麥海結湯	金針花排骨湯	
熱量：(大卡) 777.8 蛋白質：(克) 32.2	脂肪：(克) 25 醣類：(克) 32.2	熱量：(大卡) 780.2 蛋白質：(克) 32.3	脂肪：(克) 25 醣類：(克) 106.5	熱量：(大卡) 773 蛋白質：(克) 32	脂肪：(克) 25 醣類：(克) 105
12月19日(一)	12月20日(二)	12月21日(三)	12月22日(四)冬至	12月23日(五)	
白飯	糙米飯	廣式揚州炒飯	胚芽飯	紫米飯	
鳳梨豚肉	香菇雞	◎滋脆魷魚	宮保雞丁	古早味燒滷大排	
☆塔香菜脯炒蛋	竹筍炒肉絲	◎蔥花吉拿棒	三杯油腐	鮮菇綠花椰	
芹香干片	印度咖哩	鐵板肉絲銀芽	肉絲小瓜秀珍菇	太祖肉羹	
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	
海芽肉絲湯	中式玉米濃湯	冬至紅豆湯圓	冬瓜豚肉湯	☆韭菜豬血湯	
熱量：(大卡) 775.4 蛋白質：(克) 32.1	脂肪：(克) 25 醣類：(克) 105.5	熱量：(大卡) 777.8 蛋白質：(克) 32.2	脂肪：(克) 25 醣類：(克) 106	熱量：(大卡) 797.2 蛋白質：(克) 33.8	脂肪：(克) 26 醣類：(克) 107
12月26日(一)	12月27日(二)	12月28日(三)	12月29日(四)	12月30日(五)	
白飯	燕麥飯	焗烤奶油培根螺絲麵	小米飯	糙米飯	
川味辣雞排	蒜泥白肉	◎唐揚炸雞	可樂燉豬腳	◎卡啦雞腿	
紅絲洋蔥炒蛋	☆麻辣河粉燙	港式芝麻包	田園四色	敏豆杏鮑菇	
蝦醬高麗菜	肉絲炒白花椰	蛋酥白菜	燒滷百頁	招牌滷味	
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	
油蔥麵線糊	白玉豚骨湯	椰果冬瓜茶	黃瓜肉絲湯	洋蔥味噌湯	
熱量：(大卡) 782.7 蛋白質：(克) 25.5	脂肪：(克) 25.5 醣類：(克) 105.5	熱量：(大卡) 777.8 蛋白質：(克) 32.2	脂肪：(克) 25 醣類：(克) 106	熱量：(大卡) 790 蛋白質：(克) 33.5	脂肪：(克) 26 醣類：(克) 105.5

使用台灣豬肉