



 表示◎為油炸物	1月2日(二)	1月3日(三)	1月4日(四)	1月5日(五)
	紫米飯	清水米糕	胚芽飯	燕麥飯
	東坡爌肉	◎豪大香雞排	京醬豬排	宮保雞丁
	醬燒豆腐 培根高麗菜 青菜 薑絲海芽湯	☆蒜味水餃 油燜鮮筍 青菜 冬瓜西米露	◎鄉村魚塊 韓式部隊鍋 青菜 冬瓜豚肉湯	大阪燒炒蛋 ☆紅油抄手 青菜 金針菇肉絲湯
熱量：(大卡) 790 脂肪：(克) 26 蛋白質：(克) 33.5 醣類：(克) 105.5	熱量：(大卡) 790.6 脂肪：(克) 26 蛋白質：(克) 33.9 醣類：(克) 107.5	熱量：(大卡) 782.7 脂肪：(克) 25.5 蛋白質：(克) 32.8 醣類：(克) 105.5	熱量：(大卡) 790 脂肪：(克) 26 蛋白質：(克) 33.5 醣類：(克) 105.5	
1月8日(一)	1月9日(二)	1月10日(三)	1月11日(四)	1月12日(五)
白飯	麥仁飯	美濃板條	糙米飯	五穀飯
◎轟炸雞翅	豉汁排骨	◎香酥嫩魚	鐵板杏菇豬柳	印度咖哩雞
蘑菇嫩腐 螞蟻上樹 青菜 馬鈴薯濃湯	☆彩椒小雞捲 鹹酥杏鮑菇 青菜 牛奶起司鍋	☆黃金糖霜銀絲卷 關東煮 青菜 椰果紅茶	甘梅地瓜 高麗菜炒肉片 青菜 大瓜丸子湯	丁香魚炒干片 堅果青花 青菜 裙帶蛋花湯+履歷豆漿
熱量：(大卡) 777.8 脂肪：(克) 25 蛋白質：(克) 32.2 醣類：(克) 32.2	熱量：(大卡) 790 脂肪：(克) 26 蛋白質：(克) 33.5 醣類：(克) 105.5	熱量：(大卡) 780.2 脂肪：(克) 25 蛋白質：(克) 32.3 醣類：(克) 106.5	熱量：(大卡) 773 脂肪：(克) 25 蛋白質：(克) 32 醣類：(克) 105	熱量：(大卡) 782.7 脂肪：(克) 25.5 蛋白質：(克) 32.8 醣類：(克) 105.5
1月15日(一)	1月16日(二)	1月17日(三)	1月18日(四)	1月19日(五)
白飯	燕麥飯	黃金咖哩炒飯	麥片飯	糙米飯
蒜泥白肉	薑母雞	◎椒鹽豬柳條	秘醬炒雞	糖醋里肌片
香滷豆干 白菜蝦皮 青菜 鮮蔬味噌湯	☆大阪燒魷魚丸 小瓜炒肉片 青菜 酸辣湯	☆法式巧克力鬆餅 高麗菜炒嫩雞 青菜 珍珠奶茶	麻婆豆腐 鐵板肉絲銀芽 青菜 海芽排骨湯	海苔洋芋 ☆香滷豬血糕 青菜 白玉貢丸湯
熱量：(大卡) 777.8 脂肪：(克) 25 蛋白質：(克) 32.2 醣類：(克) 32.2	熱量：(大卡) 790 脂肪：(克) 26 蛋白質：(克) 33.5 醣類：(克) 105.5	熱量：(大卡) 780.2 脂肪：(克) 25 蛋白質：(克) 32.3 醣類：(克) 106.5	熱量：(大卡) 773 脂肪：(克) 25 蛋白質：(克) 32 醣類：(克) 105	熱量：(大卡) 799.6 脂肪：(克) 26 蛋白質：(克) 33.9 醣類：(克) 107.5

＊ ＊使用台灣豬肉＊ ＊

