



 標示◎為油炸物 標示☆為半成品	1月2日(二)	1月3日(三)	1月4日(四)
	白飯	白飯	白飯
	◎酥炸魚排	醬爆骰子豬	秘醬口水雞
	番茄炒蛋	宮保油腐	燒滷百頁
	鐵板肉絲銀芽	咖哩粉絲煲	黃瓜燴鮮菇
	青菜	青菜	青菜
	波霸奶茶	玉米濃湯	蘿蔔肉絲湯
	熱量：777.8大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.2克 醣類：106克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克
1月8日(一)	1月9日(二)	1月10日(三)	1月11日(四)
筍香炊飯	白飯	白飯	白飯
◎七味唐辛子炸豬排	菲力雞排	壽喜燒肉片	三杯米血雞
蒜蓉醬淋油腐	紅絲洋蔥炒蛋	四季炒干片	紅椒肉絲炒銀芽
蝦醬高麗菜	蛋酥白菜	椒鹽金針菇	☆番茄肉丸子
青菜	青菜	青菜	青菜
味噌豆腐湯	芋圓西米露奶茶	孜然鮮蔬湯	肉絲米粉湯
熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克
1月15日(一)	1月16日(二)	1月17日(三)	1月18日(四)
什錦炒麵	白飯	白飯	白飯
◎☆麥香雞堡排	古早味滷豬排	◎卡啦雞翅	蔥爆鹹豬肉
竹筍炒肉絲	時蔬炒肉片	玉米炒蛋	日式咖哩
鮮菇綠花椰	太祖肉羹	☆醬淋抄手	開陽肉絲蒲瓜
青菜	青菜	青菜	青菜
冬瓜肉絲湯	雙Q綠茶	當歸麵線湯	青菜豆腐湯
熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：767.2大卡 脂肪：26克 蛋白質：32.8克 醣類：100.5克

＊ ＊使用台灣豬肉＊ ＊

