



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全蛋	麻油	熟量
★	12/1	紅醬燉飯	迷迭香雞排 燒：雞排S,義式香料	鍋貼+玉米餅 炸：鍋貼S,玉米餅S	乾煸敏豆 炒：敏豆Q,絞肉S,蒜	季節蔬菜 香筍肉片湯 竹筍,豬肉片S	62	22	28
★	12/2	白飯	豆瓣燒魚 煮：魚丁S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	紅燒獅子頭 燒：豆芽菜Q,獅子頭S	海帶炒肉絲 炒：海帶絲,豬肉絲S	有機蔬菜 白玉鮮羹湯 紅白蘿蔔,豬肉絲S	62	22	28
★	12/3	胚芽飯	鐵板豬柳 炒：豬肉柳S,洋蔥Q,青蔥	家常豆腐 燒：豆腐,紅蘿蔔Q,香菇Q	大瓜燒鵝蛋 煮：大瓜Q,木耳Q,鳥蛋Q	有機蔬菜 豆薯雞湯 豆薯,雞丁S	62	22	28
★	12/6	白飯	花瓜燒雞 燒：醬花瓜,白蘿蔔Q,雞丁S	香蔥玉米炒蛋 炒：玉米Q,蛋Q,青蔥	一品佛跳牆 煮：白菜Q,紅蘿蔔Q,肉片S	履歷蔬菜 酸辣湯 竹筍,紅蘿蔔,木耳,豆腐	62	22	28
★	12/7	十穀飯	瓦片魚排 炸：魚排S	麻婆豆腐 燒：豆腐,絞肉S,毛豆S	鮮菇佛手瓜 燒：佛手瓜Q,香菇Q	有機蔬菜 味噌蔬菜湯 味噌,海帶芽,金耳菇	62	22	28
★	12/8	韓式泡菜炒麵	蜜汁翅小腿X2 燒：翅小腿S	鮮肉包 蒸：鮮肉包S	彩椒花椰 炒：花椰菜S,彩椒Q	季節蔬菜 金針肉絲湯 金針,豬肉絲S	62	22	28
★	12/9	薏仁飯	蜜汁排骨 燒：排骨S,洋蔥Q	脆皮海鮮丸 炸,炒：海鮮丸S,杏鮑菇,玉米筍Q	醬燒豆干 炒：豆干,香菇Q,青蔥Q	有機蔬菜 黃芽肉絲湯 黃豆芽,豬肉絲S	62	22	28
★	12/10	白飯	泰式打拋雞排 燒：雞排S,九層塔	螞蟻上樹 燒：高麗菜Q,冬粉,絞肉S	脆筍肉絲 炒：竹筍Q,肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 黃瓜燉湯 大黃瓜,肉片S	62	22	28
★	12/13	紅藜飯	沙茶魚煲 燒：魚丁S,洋蔥Q	椒鹽豆腐 燒：豆腐,紅椒Q,毛豆S	肉末燒冬瓜 燒：冬瓜Q,絞肉S	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜,蛋Q	62	22	28
★	12/14	白飯	椰香咖哩雞 煮：雞丁S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	開陽包心白 炒：白菜Q,木耳Q,蝦米	什錦滷味 滷：豆腐,海帶結,杏鮑菇Q	有機蔬菜 藥膳肉片湯 白蘿蔔,豬肉片S,當歸	62	22	28
★	12/15	香菇油飯	蒜味黑椒大排 燒：豬排S	雞塊X3 炸：雞塊S	韭香芽菜 炒：豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜	季節蔬菜 蔬菜肉絲湯 芹菜,金耳菇,豬肉絲S	62	22	28
★	12/16	白飯	脆皮炸雞腿 炸：雞腿S	大根魚丸燒 燒：紅白蘿蔔Q,虱目魚丸S	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q,蛋Q	有機蔬菜 羅宋湯 番茄,西芹,肉片S	62	22	28
★	12/17	糙米飯	筍乾豬腳肉 燒：筍乾,豬腳丁S,豬肉S	紅絲炒蛋 炒：蛋Q,紅蘿蔔Q	蒜蓉蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕,蒜蓉醬	有機蔬菜 柴魚豆腐湯 柴魚片,味噌,豆腐	62	22	28
★	12/20	白飯	塔香三杯雞 燒：雞丁S,九層塔	沙茶豬柳 炒：洋蔥Q,彩椒Q,豬肉柳S	海結關東煮 煮：蘿蔔Q,玉米Q,海帶結	履歷蔬菜 客家米粉湯 粗米粉,香菇,芹菜	62	22	28
★	12/21	紫米飯 【冬至】	照燒里肌肉排 燒：豬排S	肉燥燒油腐 燒：絞肉S,油豆腐	豆薯雙絲 燒：豆薯Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 冬至湯圓 湯圓,芹菜,香菇,豬肉絲S	62	22	28
★	12/22	蘑菇青醬 義大利麵	美墨烤雞排 烤：雞排S	黑金芝麻包 蒸：芝麻包S	鮮菇花椰 炒：花椰菜Q,杏鮑菇Q	季節蔬菜 玉米濃湯 玉米,紅蘿蔔,馬鈴薯	62	22	28
★	12/23	白飯	椒鹽魚丁 炸：魚丁S	番茄炒蛋 炒：蛋Q,番茄Q	黃芽炒肉絲 炒：黃豆芽Q,豬肉絲S	有機蔬菜 四神肉片湯 山藥,小薏仁,豬肉片S	62	22	28
★	12/24	雜糧飯	枸杞麻油雞 煮：雞丁S,高麗菜Q,枸杞	客家小炒 炒：豆干,豬肉絲S,韭菜	蒲瓜木須 燒：蒲瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 竹筍排骨湯 竹筍,排骨S	62	22	28
★	12/27	小米飯	鮮魚味噌煮 煮：魚丁S,豆腐,味噌	蒜泥白肉 燒：小瓜Q,肉片S,蒜頭	醬燒結頭菜 炒：結頭菜Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	履歷蔬菜 南瓜濃湯 南瓜,玉米,洋蔥	62	22	28
★	12/28	白飯	和風壽喜燒 煮：肉片S,洋蔥Q	日式親子丼 燒：洋蔥Q,雞肉柳S,蛋Q	西芹黑輪 炒：西芹Q,黑輪S	有機蔬菜 蘿蔔雞湯 蘿蔔,香菇,雞丁S	62	22	28
★	12/29	黃金蛋炒飯	醬燒雞翅 燒：雞翅S	沙茶米血糕 燒：米血糕S,玉米筍Q	回鍋肉片 炒：高麗菜Q,肉片S,豆干片	季節蔬菜 西魯肉湯 白菜,木耳,角螺,肉片S	62	22	28
★	12/30	蕎麥飯	特盛炸豬排 炸：豬排S	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆S	開陽筍絲 炒：竹筍Q,木耳Q,蝦米	有機蔬菜 昆布豆腐湯 海帶結,豆腐	62	22	28