

12月1日(三)				12月2日(四)				12月3日(五)			
沙茶海鮮麵(海) 黃金厚豬排(炸) 黑糖饅頭(冷) 關東煮 高麗菜 味噌豆腐湯(豆)				地瓜飯 塔香三杯雞 新品魷米花(海炸) 茶碗蒸 青江菜 筍仔肉絲湯				白米飯 蜜醬雞翅 蔥炒鹹豬肉 芹香豆干(豆) 油菜 小丸子湯(加)			
熱量:	861大卡	脂肪:	28g	熱量:	854大卡	脂肪:	28g	熱量:	856大卡	脂肪:	29g
醃類:	118g	蛋白質:	31g	醃類:	116g	蛋白質:	35g	醃類:	116g	蛋白質:	35g
12月6日(一)				12月7日(二)				12月8日(三)			
白米飯 回鍋肉(豆) 酸酸甜甜炒魷魚(海) 蒜味甜條(加) 白菜 海芽湯				五穀飯 蠔油鳳翅 茄汁肉片 *麻香蛋 油菜 紅茶山粉圓				雞絲肉飯 香酥薄皮嫩腿排(炸) 肉絲炒瓜瓜 豬肉餡餅(加) 高麗菜 菇菇湯			
熱量:	850大卡	脂肪:	27g	熱量:	861大卡	脂肪:	28g	熱量:	854大卡	脂肪:	28g
醃類:	116g	蛋白質:	35g	醃類:	118g	蛋白質:	35g	醃類:	116g	蛋白質:	35g
12月9日(四)				12月10日(五)							
地瓜飯 紅燒豬肉(豆) 香檸雞柳(炸) 酸甜煮蝦仁羹(海菜) 青江菜 榨菜肉絲湯(醃)				白米飯 岩燒雞腿 咖哩燒肉丸 韓式泡菜鍋(豆)(醃) 油菜 薑片冬瓜湯							
熱量:	856大卡	脂肪:	29g	熱量:	856大卡	脂肪:	27g				
醃類:	116g	蛋白質:	35g	醃類:	118g	蛋白質:	35g				
12月13日(一)				12月14日(二)				12月15日(三)			
白米飯 嫩煎腿排 雲耳筍絲 油蔥肉燥(豆醃) 白菜 玉米濃湯(苳)				五穀飯 蒜香豬里肌 拉絲海鮮焗烤(海) 佛蒙特甜味雞丁 油菜 麻香豆腐湯(豆)				義大利麵 日式唐揚雞丁(炸) 銀絲卷(冷) 麻辣小火鍋(豆)(加) 高麗菜 冬瓜肉絲湯			
熱量:	857大卡	脂肪:	28g	熱量:	852大卡	脂肪:	28g	熱量:	852大卡	脂肪:	28g
醃類:	118g	蛋白質:	35g	醃類:	115g	蛋白質:	35g	醃類:	116g	蛋白質:	35g
12月16日(四)				12月17日(五)							
地瓜飯 吮指秘醬雞腿 螞蟻上樹 日式涮涮燒肉 青江菜 芹香菜頭湯				白米飯 鄉村炙烤無骨大排 XO風味醬燒鵝(海) 蜜汁翅小腿 油菜 鮮蔬小火鍋(加)(豆)							
熱量:	858大卡	脂肪:	28g	熱量:	856大卡	脂肪:	27g				
醃類:	117g	蛋白質:	31g	醃類:	117g	蛋白質:	35g				
12月20日(一)				12月21日(二)				12月22日(三)			
白米飯 BB醬燒烤大雞排 韓味泡菜鍋(醃)(豆) 義式焗汁筆管麵 白菜 什錦肉粳湯(加)				五穀飯 筍干燉肉(醃) 三絲馬鈴薯 照燒棒棒腿 油菜 紅豆小湯圓(冷)				咖哩炒飯 酥炸魚排(炸)(海) 手烤披薩 阿呆滷味(豆) 高麗菜 紫菜湯			
熱量:	854大卡	脂肪:	27g	熱量:	857大卡	脂肪:	27g	熱量:	861大卡	脂肪:	28g
醃類:	117g	蛋白質:	35g	醃類:	118g	蛋白質:	35g	醃類:	118g	蛋白質:	35g
12月23日(四)				12月24日(五)							
地瓜飯 酸甜醬木耳炒豬肉 深海椒鹽炸魷魚(海炸) 鮮蔬獅子頭 青江菜 玉米濃湯(苳)				白米飯 燒烤雞翅 波隆那肉醬 芹香銀芽 油菜 筍絲湯							
熱量:	857大卡	脂肪:	28g	熱量:	856大卡	脂肪:	27g				
醃類:	118g	蛋白質:	35g	醃類:	118g	蛋白質:	35g				
12月27日(一)				12月28日(二)				12月29日(三)			
白米飯 和風醬烤雞排 爆香豬肉鍋(豆) 茄汁豆腐(豆) 白菜 小丸子湯(加)				五穀飯 紅燒肉滷蘭花干(豆) 雞蓉玉米 紐澳良烤棒棒腿 油菜 味噌海芽小魚湯(海)				南洋叻沙拉麵 卡滋炸豬排(炸) 塔香海帶根 米血拼盤(豆) 高麗菜 薑片冬瓜湯			
熱量:	827大卡	脂肪:	29g	熱量:	849大卡	脂肪:	28g	熱量:	810大卡	脂肪:	26g
醃類:	109g	蛋白質:	34g	醃類:	115g	蛋白質:	35g	醃類:	113g	蛋白質:	30.9g
12月30日(四)											
地瓜飯 塔香三杯雞 烤馬鈴薯條 番茄炒蛋 青江菜 白玉蘿蔔湯											
熱量:	856大卡	脂肪:	29g								
醃類:	116g	蛋白質:	35g								