

12月1日		星期一	
主 食	茄汁蛋炒飯	白米	55 g
		火腿丁	15 g
		液蛋	12 g
		洋蔥小丁	12 g
		玉米	10 g
		毛豆仁	5 g
		番茄醬	g
			g
主 菜	滷雞翅x1	雞翅	1 p
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	豆皮炒白菜	大白菜切	50 g
		紅k片	8 g
		木耳片	5 g
		豆捲	5 g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機小白菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	結頭大骨湯	結頭菜中丁	25 g
		大骨	g
			g
			g
			g
			g

12月2日		星期二	
主 食	紫米飯	白米	65 g
		紫米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	椒鹽魚丁	水鯊魚丁	90 g
		地瓜大丁	30 g
		胡椒鹽	g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	干丁滷蛋x1	友善飼養蛋	1 p
		海帶結	15 g
		干丁	10 g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機福山萵苣	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	日式味噌湯	高麗菜切	20 g
		金針菇切	5 g
		柴魚片	g
		味噌	g
			g
			g

12月3日		星期三	
主 食	小米芝麻飯	白米	65 g
		小米	15 g
		黑芝麻	g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	味噌雞丁	胸丁	75 g
		小黃瓜滾刀切	20 g
		洋蔥中丁	8 g
		紅椒中丁	5 g
		絞蒜	g
		味噌	g
			g
			g
副 菜	肉末豆腐	豆腐丁	65 g
		絞肉	8 g
		玉米	8 g
		絞蒜	g
		薑泥	g
		蔥花	g
			g
			g
青 菜	高麗菜	青菜	68 g
		紅k絲	5 g
			g
			g
			g
			g
湯 品	黃瓜大骨湯	大黃瓜大丁	25 g
		大骨	g
			g
			g
			g
			g

12月4日		星期四	
主 食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	打拋豬	豬絞肉	75 g
		筍角	20 g
		番茄中丁	12 g
		洋蔥小丁	8 g
		絞蒜	g
		九層塔	g
		魚露	g
			g
副 菜	四季豆炒干片	四季豆	35 g
		豆干片	30 g
		紅k片	8 g
		絞蒜	g
		豆豉	g
			g
			g
			g
青 菜	有機油江菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	燒仙草	芋圓	15 g
		蜜八寶	10 g
		仙草原液	g
			g
			g
			g

12月5日		星期五	
主 食	地瓜飯	白米	60 g
		地瓜小丁	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	瑪莎曼雞丁	胸丁	75 g
		南瓜切片	25 g
		洋蔥中丁	10 g
		杏鮑菇片	8 g
		椰漿粉	g
		咖哩粉	g
			g
			g
副 菜	鮮蔬豆包	豆包切	60 g
		木耳片	12 g
		玉米筍切	8 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	花椰菜	青菜	72 g
		紅k絲	5 g
			g
			g
			g
			g
湯 品	海芽蛋花湯	盒蛋	5 g
		海帶芽	1 g
		薑絲	g
			g
			g
			g

12月15日 星期一			
主 食	糙米飯	白米	65 g
		糙米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	咖哩魚丁	水鯊魚丁	90 g
		洋芋中丁	25 g
		洋蔥中丁	8 g
		紅k中丁	5 g
		咖哩粉	g
			g
			g
			g
副 菜	蛋酥扁蒲	扁蒲粗條	55 g
		紅K粗絲	8 g
		盒蛋	5 g
		乾香菇絲	g
		蝦皮	g
			g
			g
			g
青 菜	有機山菠菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	味噌凍腐湯	凍豆腐	20 g
		海帶芽	g
		柴魚片	g
		味噌	g
			g

12月16日 星期二			
主 食	玉米飯	白米	60 g
		玉米	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	花瓜雞	胸丁	75 g
		結頭菜中丁	30 g
		圓花瓜	10 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
副 菜	麻香豆皮高麗	高麗菜切	55 g
		有機黑蠔菇切	20 g
		豆捲	3 g
		麻油	g
		老薑片	g
		枸杞	g
			g
			g
青 菜	有機荷葉白菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	酸辣湯	豆腐絲	8 g
		紅K絲	8 g
		金針菇切	5 g
		筍絲	5 g
			g

12月17日 星期三			
主 食	五穀飯	白米	60 g
		五穀米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	香菇肉燥	絞肉	75 g
		筍角	20 g
		杏鮑菇中丁	10 g
		玉米	5 g
		乾香菇絲	5 g
		絞蒜	g
			g
			g
副 菜	茄汁豆包	豆包切	60 g
		番茄中丁	10 g
		木耳片	5 g
		黃椒中丁	3 g
		番茄醬	g
			g
			g
			g
青 菜	青江菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	青木瓜魚丸湯	青木瓜中丁	15 g
		小魚丸	15 g
			g
			g
			g

12月18日 星期四			
主 食	柴魚炒烏龍	烏龍麵	80 g
		高麗菜切	25 g
		肉絲	12 g
		紅K絲	8 g
		洋蔥粗絲	8 g
		乾香菇絲	g
		柴魚片	g
			g
主 菜	炸雞排X1	雞排	1 P
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	烤地瓜X1	地瓜	1 P
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機福山萵苣	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	紅棗冬瓜湯	冬瓜大丁	25 g
		紅棗	g
		薑絲	g
			g
			g

12月19日 星期五			
主 食	小米飯	白米	65 g
		小米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	三杯豆腸	豆腸切	60 g
		洋蔥絲	15 g
		木耳片	10 g
		九層塔	g
		老薑片	g
		絞蒜	g
			g
			g
副 菜	玉米海芽蒸蛋	液蛋	40 g
		玉米	12 g
		生香菇絲	5 g
		海帶芽	1 g
		腰果	g
			g
			g
			g
青 菜	小白菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	紅豆湯圓	紅白小湯圓	20 g
		紅豆	15 g
			g
			g
			g

12月22日 星期一			
	五穀飯	白米	65 g
		五穀米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	芝麻蜜汁豬	肉角	75 g
		地瓜大丁	25 g
		杏鮑菇滾刀切	10 g
		白芝麻	g
		麥芽糖	g
		絞蒜	g
			g
副 菜	鐵板豆芽	綠豆芽	50 g
		肉絲	10 g
		洋蔥粗絲	8 g
		黑胡椒	g
		絞蒜	g
			g
			g
青 菜	有機廣島菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
湯 品	藥膳洋芋湯	洋芋中丁	20 g
		豆捲	3 g
		藥膳包	g
			g
			g

12月23日 星期二			
主 食	夏威夷炒飯	白米	55 g
		液蛋	12 g
		火腿丁	12 g
		三色豆	10 g
		洋蔥小丁	10 g
		杏鮑菇中丁	8 g
		鳳梨罐頭	8 g
		紅藜麥	2 g
主 菜	滷雞腿X1	雞腿	1 P
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	番茄蛋豆腐	液蛋	35 g
		豆腐中丁	30 g
		番茄中丁	15 g
		玉米筍切片	8 g
		蔥珠	g
			g
			g
青 菜	有機高麗菜	青菜	68 g
		紅K絲	5 g
			g
			g
			g
湯 品	冬瓜茶山粉圓	地瓜小丁	20 g
		山粉圓	g
		冬瓜茶磚	g
			g

12月24日 星期三			
主 食	紫米飯	白米	65 g
		紫米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	芋頭燒排骨	肉角	45 g
		排骨丁	30 g
		芋頭大丁	30 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
副 菜	蛋酥白菜	大白菜切	50 g
		盒蛋	5 g
		乾香菇絲	g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
青 菜	花椰菜	青菜	72 g
		紅k絲	5 g
			g
			g
			g
湯 品	蘿蔔大骨湯	白K中丁	25 g
		大骨	g
			g
			g
			g

12月25日 星期四			
主 食			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜			g
			g
			g
			g
			g
湯 品			g
			g
			g
			g
			g

12月26日 星期五			
主 食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	海苔粉魚片x1	烏魚片	1 p
		海苔粉	g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	咖哩洋芋	洋芋中丁	35 g
		南瓜中丁	30 g
		毛豆仁	8 g
		咖哩粉	g
			g
			g
			g
青 菜	菠菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
湯 品	玉米濃湯	洋芋小丁	15 g
		玉米	10 g
		奶粉	g
		盒蛋	g
			g

