

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
			g
			g
湯品	結頭大骨湯	結頭菜中丁	25 g
		大骨	g
			g
			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
			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
			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
			g
			g
湯品	黃瓜大骨湯	大黃瓜大丁	25 g
		大骨	g
			g
			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
			g
			g
湯品	燒仙草	芋圓	15 g
		蜜八寶	10 g
		仙草原液	g
			g
			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
			g
			g
湯品	海芽蛋花湯	盒蛋	5 g
		海帶芽	1 g
		薑絲	g
			g
			g
			g
			g
			g

12月8日		星期一		12月9日		星期二		12月10日		星期三		12月11日		星期四		12月12日		星期五	
主食	五穀飯	白米	65 g	主食	玉米飯	白米	60 g	主食	胚芽飯	白米	65 g	主食	紫米飯	白米	65 g	主食	玉米蔬菜粥	白米	60 g
		五穀米	15 g			玉米	20 g			胚芽米	15 g			紫米	15 g		玉米	20 g	
			g				g				g				g	高麗菜切	20 g		
			g				g				g				g	絞肉	15 g		
			g				g				g				g	乾香菇	g		
			g				g				g				g	盒蛋	g		
			g				g				g				g	大骨	g		
			g				g				g				g		g		
			g				g				g				g		g		
			g				g				g				g		g		
主菜	糖醋雞丁	胸丁	75 g	主菜	壽喜燒肉片	豬肉片	75 g	主菜	蘑菇醬魚柳	虱目魚柳	90 g	主菜	鹹酥雞	胸丁	75 g	主菜	滷豬排x1	豬排(無骨)	1 p
		洋芋中丁	25 g			洋蔥中丁	20 g			洋蔥粗絲	20 g			地瓜大丁	20 g				g
		洋蔥中丁	8 g			金針菇切	15 g			青椒絲	15 g			四季豆切	10 g				g
		黃椒中丁	3 g				g			蘑菇罐頭	5 g			蒜泥	g				g
		絞蒜	g				g			絞蒜	g			九層塔	g				g
		番茄醬	g				g				g				g			g	
			g				g				g				g			g	
副菜	培根鮮蔬炒蛋	液蛋	45 g	副菜	柴魚關東煮	白K中丁	35 g	副菜	三色海根	海帶根	45 g	副菜	蔬菜寬粉	高麗菜切	40 g	副菜	割包	割包	1 p
		培根	12 g			四角油腐	25 g			金針菇切	15 g			絞肉	10 g				g
		洋蔥中丁	10 g			蒟蒻小卷	15 g			紅k絲	10 g			寬粉	10 g				g
		毛豆仁	8 g			柴魚片	g				g			木耳絲	5 g				g
			g				g				g			蔥珠	g				g
			g				g				g				g			g	
青菜	有機青松菜	青菜	69 g	青菜	有機包心白菜	青菜	72 g	青菜	地瓜葉	青菜	70 g	青菜	有機羅蔓萵苣	青菜	70 g	青菜	菠菜	青菜	70 g
			g				g				g				g			g	
			g				g				g				g			g	
			g				g				g				g			g	
			g				g				g				g			g	
			g				g				g				g			g	
湯品	南瓜枸杞湯	南瓜中丁	20 g	湯品	高麗菜蛋花湯	高麗菜切	20 g	湯品	芋頭西米露	芋頭小丁	20 g	湯品	肉骨茶湯	大白菜切	15 g	湯品			g
		薑絲	g			盒蛋	3 g			西谷米	10 g			豆捲	3 g				g
		枸杞	g			蔥珠	g			椰漿粉	g			蒜仁	g				g
			g				g				g			肉骨茶包	g				g
			g				g				g				g			g	

12月15日 星期一				12月16日 星期二				12月17日 星期三				12月18日 星期四				12月19日 星期五			
主食	糙米飯	白米	65 g	主食	玉米飯	白米	60 g	主食	五穀飯	白米	60 g	主食	柴魚炒烏龍	烏龍麵	80 g	主食	小米飯	白米	65 g
		糙米	15 g			玉米	20 g			五穀米	15 g			高麗菜切	25 g			小米	15 g
			g				g				g			肉絲	12 g				g
			g				g				g			紅K絲	8 g				g
			g				g				g			洋蔥粗絲	8 g				g
			g				g				g			乾香菇絲	g				g
			g				g				g			柴魚片	g				g
			g				g				g				g				g
			g				g				g				g				g
			g				g				g				g				g
主菜	咖哩魚丁	水鯊魚丁	90 g	主菜	花瓜雞	胸丁	75 g	主菜	香菇肉燥	絞肉	75 g	主菜	炸雞排X1	雞排	1 P	主菜	三杯豆腸	豆腸切	60 g
		洋芋中丁	25 g		結頭菜中丁	30 g		筍角	20 g			g		洋蔥絲	15 g				
		洋蔥中丁	8 g		圓花瓜	10 g		杏鮑菇中丁	10 g			g		木耳片	10 g				
		紅k中丁	5 g		絞蒜	g		玉米	5 g			g		九層塔	g				
		咖哩粉	g				g		乾香菇絲	5 g			g		老薑片	g			
			g				g		絞蒜	g			g		絞蒜	g			
			g				g			g			g						
副菜	蛋酥扁蒲	扁蒲粗條	55 g	副菜	麻香豆皮高麗	高麗菜切	55 g	副菜	茄汁豆包	豆包切	60 g	副菜	烤地瓜X1	地瓜	1 P	副菜	玉米海芽蒸蛋	液蛋	40 g
		紅K粗絲	8 g		有機黑蠻姑切	20 g		番茄中丁	10 g			g		玉米	12 g				
		盒蛋	5 g		豆捲	3 g		木耳片	5 g			g		生香菇絲	5 g				
		乾香菇絲	g		麻油	g		黃椒中丁	3 g			g		海帶芽	1 g				
		蝦皮	g		老薑片	g		番茄醬	g			g		腰果	g				
			g		枸杞	g			g			g				g			
			g				g			g			g			g			
青菜	有機山菠菜	青菜	70 g	青菜	有機荷葉白菜	青菜	69 g	青菜	青江菜	青菜	70 g	青菜	有機福山萵苣	青菜	70 g	青菜	小白菜	青菜	70 g
			g				g				g				g				g
			g				g				g				g				g
			g				g				g				g				g
			g				g				g				g				g
			g				g				g				g				g
			g				g				g				g				g
湯品	味噌凍腐湯	凍豆腐	20 g	湯品	酸辣湯	豆腐絲	8 g	湯品	青木瓜魚丸湯	青木瓜中丁	15 g	湯品	紅棗冬瓜湯	冬瓜大丁	25 g	湯品	紅豆湯圓	紅白小湯圓	20 g
		海帶芽	g			紅K絲	8 g			小魚丸	15 g			紅棗	g			红豆	15 g
		柴魚片	g			金針菇切	5 g				g			薑絲	g				g
		味噌	g			筍絲	5 g				g				g				g
			g				g				g				g				g
			g				g				g				g				g
			g				g				g				g				g

12月22日 星期一			12月23日 星期二			12月24日 星期三			12月25日 星期四			12月26日 星期五			
主 菜	五穀飯	白米	65 g	主 食	夏威夷炒飯	白米	55 g	主 食	紫米飯	白米	65 g	主 食			
		五穀米	15 g			液蛋	12 g			紫米	15 g				
			g			火腿丁	12 g				g				
			g			三色豆	10 g				g				
			g			洋蔥小丁	10 g				g				
			g			杏鮑菇中丁	8 g				g				
			g			鳳梨罐頭	8 g				g				
			g			紅藜麥	2 g				g				
	芝麻蜜汁豬	肉角	75 g		滷雞腿X1	雞腿	1 P		芋頭燒排骨	肉角	45 g				
		地瓜大丁	25 g				g			排骨丁	30 g				
副 菜	杏鮑菇滾刀切	10 g				g			芋頭大丁	30 g					
	白芝麻	g				g			絞蒜	g					
	麥芽糖	g				g				g					
	絞蒜	g				g				g					
		g				g				g					
		g				g				g					
		g				g				g					
青 菜	鐵板豆芽	綠豆芽	50 g	副 菜	番茄蛋豆腐	液蛋	35 g	副 菜	蛋酥白菜	大白菜切	50 g	副 菜			
		肉絲	10 g			豆腐中丁	30 g			盒蛋	5 g				
		洋蔥粗絲	8 g			番茄中丁	15 g			乾香菇絲	g				
		黑胡椒	g			玉米筍切片	8 g			絞蒜	g				
		絞蒜	g			蔥珠	g				g				
			g				g				g				
			g				g				g				
湯 品	有機廣島菜	青菜	69 g	青 菜	有機高麗菜	青菜	68 g	青 菜	花椰菜	青菜	72 g	青 菜			
			g			紅K絲	5 g			紅K絲	5 g				
			g				g				g				
			g				g				g				
			g				g				g				
			g				g				g				
			g				g				g				
湯 品	藥膳洋芋湯	洋芋中丁	20 g	湯 品	冬瓜茶山粉圓	地瓜小丁	20 g	湯 品	蘿蔔大骨湯	白K中丁	25 g	湯 品			
		豆捲	3 g			山粉圓	g			大骨	g				
		藥膳包	g			冬瓜茶磚	g				g				
			g				g				g				
			g				g				g				

12月29日 星期一				12月30日 星期二				12月31日 星期三				
主食	五穀飯	白米	65 g	主食	燕麥飯	白米	65 g		南瓜米粉	米粉	50 g	
	五穀米	15 g	燕麥	15 g	高麗菜切	20 g	高麗菜切	20 g				
		g		g	絞肉	10 g	絞肉	10 g				
		g		g	南瓜絲	10 g	南瓜絲	10 g				
		g		g	洋蔥粗絲	8 g	洋蔥粗絲	8 g				
		g		g	乾香菇	g	乾香菇	g				
		g		g	油蔥酥	g	油蔥酥	g				
		g		g	絞蒜	g	絞蒜	g				
		g		g								
主菜	麻油雞	胸丁	75 g	主菜	紅燒滷肉	肉角	75 g		薑汁豬肉	肉片	75 g	
	高麗菜切	30 g		筍丁	20 g	洋蔥粗絲	20 g	洋蔥粗絲	20 g			
	杏鮑菇滾刀切	15 g		海帶結	15 g	金針菇切	15 g	金針菇切	15 g			
	老薑片	g		滷包	g	薑泥	g	薑泥	g			
	麻油	g			g	蘋果丁	g	蘋果丁	g			
	枸杞	g			g	絞蒜	g	絞蒜	g			
		g			g							
副菜	黃瓜炒魚羹條	大黃瓜大丁	40 g	副菜	腰果香菇蒸蛋	液蛋	40 g		小紅豆包	小紅豆包	1 p	
		魚羹條	25 g			玉米	12 g				g	
		紅k片	8 g			香菇片	5 g				g	
		木耳片	8 g			腰果	g				g	
		絞蒜	g				g				g	
			g				g				g	
			g				g				g	
青菜	有機菠菜	青菜	70 g	青菜	有機黑葉白菜	青菜	69 g		菠菜	菠菜	70 g	
			g				g				g	
			g				g				g	
			g				g				g	
			g				g				g	
			g				g				g	
湯品	冬瓜大骨湯	冬瓜大丁	25 g	湯品	蘿蔔玉米湯	白k小丁	15 g		番茄蛋花湯	番茄中丁	15 g	
		大骨	g			玉米	10 g		洋蔥中丁	5 g	洋蔥中丁	5 g
		薑絲	g			柴魚片	g		盒蛋	g	盒蛋	g
			g				g		蔥珠	g	蔥珠	g
			g				g					