

		12月1日(三)	12月2日(四)	12月3日(五)
		多穀飯	麻香高麗菜飯	紫米飯
		椰香咖哩雞	紅燒豬腳	◎鹽酥雞丁
		絞肉豆腐	*蘭陽白菜	■蘿蔔鮮菇羹
		沙茶竹筍	馬拉糕	奶香玉米
福山萵苣	青江菜	◆翠白菜		
玉米蛋花湯	淡水魚丸湯	和風味噌湯		
熱量:686大卡 脂肪:23.6公克 蛋白質:29.4公克 醣類:089.0公克	熱量:651大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:26.9公克 醣類:086.5公克	熱量:704大卡 脂肪:23.6公克 蛋白質:29.4公克 醣類:093.4公克		
12月6日(一)	12月7日(二)	12月8日(三)	12月9日(四)	12月10日(五)
白飯	小麥飯	多穀飯	招牌炸醬麵	燕麥飯
大阪燒玉米蛋	◎塔香魚丁	蔥燒雞腿	*蒜香豬排	香菇雞盅
沙茶黑干	小瓜鵪蛋	海根肉絲	肉香高麗	客家小炒
彩椒花椰 小白菜	*紅燒福州丸 菠菜	義式燉洋芋 福山萵苣	肉包 芥藍菜	*刺瓜鮮燴 ◆青松菜
雨來菇鮮蔬湯	綠豆小米湯	蕈菇蛋花湯	刈薯雞湯	鄉村南瓜濃湯
熱量:686大卡 脂肪:24.1公克 蛋白質:30.0公克 醣類:087.2公克	熱量:774大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:30.1公克 醣類:110.6公克	熱量:676大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:27.6公克 醣類:091.9公克	熱量:715大卡 脂肪:24.3公克 蛋白質:30.8公克 醣類:093.3公克	熱量:685大卡 脂肪:23.2公克 蛋白質:29.1公克 醣類:090.2公克
12月13日(一)	12月14日(二)	12月15日(三)	12月16日(四)	12月17日(五)
招牌蛋炒飯	麥片飯	小米飯	紫米飯	糙米飯
茶香滷蛋	蠔滷雞排	鐵板豬柳	腰果雞丁	茄汁豬腩
素香油腐	醬燒冬瓜肉末	雲耳高麗	打拋干丁	*黃瓜肉片
蘿蔔糕	南香豆腐	*黃金粒粒	招牌白菜滷	培根炒蛋
油菜	福山萵苣	芥藍菜	青江菜	◆味美菜
羅宋湯(蔬)	結頭排骨湯	鮮蔬三絲湯	酸辣湯	茶壺湯
熱量:701大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:28.9公克 醣類:095.2公克	熱量:660大卡 脂肪:22.3公克 蛋白質:27.4公克 醣類:087.3公克	熱量:714大卡 脂肪:24.0公克 蛋白質:30.0公克 醣類:094.5公克	熱量:676大卡 脂肪:24.0公克 蛋白質:29.6公克 醣類:085.4公克	熱量:662大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.1公克 醣類:085.7公克
12月20日(一)	12月21日(二)	12月22日(三)	12月23日(四)	12月24日(五)
白飯	什錦炒麵	燕麥飯	多穀飯	小米飯
紅燒豆包	*糖醋排骨	◎黃金旗魚塊	杏菇豬排	麻油雞丁
紅蔘炒蛋	鮮魷花椰	雞家豆腐	*鮮瓜蛋蛋燒	*田園三色
白菜什錦	肉末玉米	蕪菁什錦	枸杞高麗	丐幫滷味
福山萵苣	油菜	青江菜	菠菜	◆小松菜
紅豆湯圓	山藥雙色雞湯	番茄蛋花湯	海結玉穗湯	金針菇豆腐湯
熱量:743大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:28.5公克 醣類:107.2公克	熱量:682大卡 脂肪:23.8公克 蛋白質:29.5公克 醣類:087.5公克	熱量:658大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.5公克 醣類:086.7公克	熱量:667大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:28.1公克 醣類:087.8公克	熱量:690大卡 脂肪:23.3公克 蛋白質:29.2公克 醣類:090.9公克
12月27日(一)	12月28日(二)	12月29日(三)	12月30日(四)	12月31日(五)
白飯	地瓜飯	糙米飯	小麥飯	
歐姆蛋	照燒雞丁	*醬燒大排	◎香酥雞排	
三杯豆雞	紹子豆腐	*佛跳牆	碎脯丁香豆干	
*彩繪絲絲 蚵仔白菜	蠔菇高麗 青江菜	西芹玉筍 油菜	枸杞冬瓜 ◆翠白菜	
青木瓜鮮菇湯(蔬)	新竹米粉湯	燒仙草	巧達濃湯	
熱量:668大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:22.8公克 醣類:087.4公克	熱量:694大卡 脂肪:23.2公克 蛋白質:28.3公克 醣類:092.0公克	熱量:723大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:27.5公克 醣類:104.6公克	熱量:744大卡 脂肪:27.3公克 蛋白質:34.1公克 醣類:090.6公克	

◎表炸物 *表過油後烹調 △表烤物 ◆表有機 *表在地食材；怡饗用心，您用餐安心！