



2020/11/30 (一) 2020/12/1 (二) 2020/12/2 (三) 2020/12/3 (四) 2020/12/4 (五)

| | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 薏仁飯 洋蔥燒肉 (非) 麻婆豆腐 鮮菇三鮮 | 白飯 杏鮑菇燴青花 (在) 五香滷味2 什錦炒蛋 | 焗烤麵 五香肉排 手工厚片 鮮蔬什錦 | 糙米飯 左宗棠嫩雞 日式咖哩 芝麻海帶 |
|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|

| | | | |
|--|--|--|--|
| (有) 小松葉 菜頭排骨湯 <small>熱量 563 醣類 78 蛋白質 23 脂肪 18</small> | 青江菜 藥燉湯 <small>熱量 669 醣類 78 蛋白質 28 脂肪 27</small> | 菠菜 金針菇三絲湯 <small>熱量 555 醣類 81 蛋白質 26 脂肪 14</small> | (非) 高麗菜 日式味噌湯 <small>熱量 563 醣類 84 蛋白質 21 脂肪 16</small> |
|--|--|--|--|

2020/12/7 (一) 2020/12/8 (二) 2020/12/9 (三) 2020/12/10 (四) 2020/12/11 (五)

| | | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| 糙米飯 * 卜蜂香雞排 三色滷蛋 (非) 蠔油百頁 | 紫米飯 鐵板豬柳 (在) 柴魚關東煮 鮮瓜拌魚輪 | 白飯 夯地瓜 麻婆豆腐 (在) 白菜滷 | 地瓜飯 照燒豬排 義式肉醬 豆皮炒高麗菜 | 火腿炒飯 香菇麻油雞 蒜汁蘿蔔糕 (非) 沙茶豆干 |
|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| (非) 高麗菜 玉米濃湯 <small>熱量 675 醣類 85 蛋白質 30 脂肪 25</small> | (有) 小松葉 裙帶芙蓉湯 <small>熱量 613 醣類 87 蛋白質 29 脂肪 17</small> | 鵝白菜 燒仙草 <small>熱量 659 醣類 85 蛋白質 24 脂肪 25</small> | 青江菜 酸菜豬血湯 <small>熱量 527 醣類 80 蛋白質 23 脂肪 13</small> | 油菜 冬瓜薑絲湯 <small>熱量 592 醣類 90 蛋白質 24 脂肪 15</small> |
|---|--|--|--|---|

2020/12/14 (一) 2020/12/15 (二) 2020/12/16 (三) 2020/12/17 (四) 2020/12/18 (五)

| | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 肉燥炒麵 北京烤鴨 鮮肉包 (在) 鮮菇三鮮 | 小米飯 蒜泥白肉 (非) 麻香豆腐 毛豆四色 | 白飯 五香滷蛋 客家小炒2 (在) 鮮菇銀芽 | 南瓜飯 紅燒排骨 五香肉燥 魷魚赤肉羹 | 糙米飯 五香雞腿 泰式咖哩 蒜炒豆干 |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------|

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| 高麗菜 菜頭素丸湯 <small>熱量 584 醣類 83 蛋白質 25 脂肪 17</small> | (有) 鵝白菜 鴨肉冬粉湯 <small>熱量 647 醣類 90 蛋白質 27 脂肪 20</small> | 芥藍菜 金針湯 <small>熱量 659 醣類 85 蛋白質 24 脂肪 25</small> | (非) 油菜 味噌豆腐湯 <small>熱量 633 醣類 81 蛋白質 28 脂肪 22</small> | 菠菜 黃豆芽肉絲湯 <small>熱量 608 醣類 96 蛋白質 22 脂肪 16</small> |
|--|--|--|---|--|

2020/12/21 (一) 2020/12/22 (二) 2020/12/23 (三) 2020/12/24 (四) 2020/12/25 (五)

| | | | | |
|-------------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 糙米飯 * 卡拉雞翅 黃金炒蛋 紅油筍茸 | 培根炒飯 宮堡雞丁 烘烤鬆餅 豆薯肉燥 | 白飯 素香肉燥 蔥香蒸蛋 (在) 奶焗南瓜 | 黑芝麻飯 咖哩嫩雞 海帶雙結 (在) 什錦彩繪 | 糙米飯 回鍋肉 (非) 醬燒豆腐 冬瓜燴肉片 |
|-------------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| 豆芽菜 當歸麵線 <small>熱量 601 醣類 86 蛋白質 25 脂肪 17</small> | (有) 青江菜 玉米排骨湯 <small>熱量 550 醣類 84 蛋白質 23 脂肪 14</small> | 油菜 地瓜芋圓 <small>熱量 633 醣類 84 蛋白質 24 脂肪 23</small> | 鵝白菜 紫菜吻魚湯 <small>熱量 537 醣類 87 蛋白質 22 脂肪 12</small> | (非) 高麗菜 港式濃湯 <small>熱量 604 醣類 81 蛋白質 32 脂肪 17</small> |
|---|--|--|--|---|

2020/12/28 (一) 2020/12/29 (二) 2020/12/30 (三) 2020/12/31 (四) 2021/1/1 (五)

| | | | |
|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| 糙米飯 甘樹仔蒸魚 五香滷蛋 腐皮白菜 | 地瓜飯 蔥燒里肌 洋芋炒肉末 (在) 什錦鮮瓜 | 義大利麵 烤薯餅 三色炒蛋 素香水餃 | 小米飯 壽喜燒肉 (在) 印度咖哩 筍片燴肉羹 |
|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|

| | | | |
|--|---|---|---|
| (非) 高麗菜 柴魚味噌湯 <small>熱量 571 醣類 82 蛋白質 27 脂肪 16</small> | (有) 油菜 冬瓜貢丸湯 <small>熱量 500 醣類 84 蛋白質 21 脂肪 28</small> | 鵝白菜 四神湯2 <small>熱量 768 醣類 49 蛋白質 15 脂肪 37</small> | 青江菜 香菇雞湯 <small>熱量 632 醣類 87 蛋白質 26 脂肪 21</small> |
|--|---|---|---|

***表示油**

全面使用非基改
使用台灣豬肉