



												1月2日(五)		
												黃金雞絲炒飯 香酥魚排(海炸) QQ滷蛋 香菇高麗菜 油菜 冬瓜湯		
熱量:		脂肪:	熱量:		脂肪:	熱量:		脂肪:	熱量:		脂肪:	737大卡	脂肪:	25g
醣類:		蛋白質:	醣類:		蛋白質:	醣類:		蛋白質:	醣類:		蛋白質:	101g	蛋白質:	27g
1月5日(一)			1月6日(二)			1月7日(三)			1月8日(四)			1月9日(五)		
白米飯 烤肉醬燒豬排 干丁肉燥(豆醃) 芹香甜不辣(炸加) 蚵白菜 玉米濃湯(芡)			五穀飯 塔香三杯雞 炒花椰 水蒸Q嫩蛋 油菜 鮮筍湯+豆漿			白米飯 厚切椒鹽豬柳(炸) 三杯魚丁杏鮑菇(海) 茄汁肉醬 高麗菜 金針菇豆皮湯(豆)			地瓜飯 春川炒雞起司燒 脆皮黃金鍋貼(加) 銀芽肉絲 青江菜 味噌海芽湯			咖哩炒飯 美式吮指G腿 小肉包(冷) 沙茶豆干炒珍菇(豆) 油菜 蔬菜蛋花湯		
熱量: 777大卡	脂肪: 25g	醣類: 27g	熱量: 728大卡	脂肪: 24g	醣類: 27g	熱量: 745大卡	脂肪: 25g	醣類: 27g	熱量: 745大卡	脂肪: 25g	醣類: 25g	熱量: 748大卡	脂肪: 24g	醣類: 27g
蛋白質: 111g	蛋白質: 27g		蛋白質: 101g	蛋白質: 27g		蛋白質: 103g	蛋白質: 27g		蛋白質: 109g	蛋白質: 25g		蛋白質: 106g	蛋白質: 27g	
1月12日(一)			1月13日(二)			1月14日(三)			1月15日(四)			1月16日(五)		
白米飯 沙茶魷魚(海) 特製椒鹽豬柳條(豆) 蝦仁海鮮鍋(海豆) 蚵白菜 結頭菜湯			五穀飯 日式涮涮燒肉丼 吻魚炒玉米蛋(海) 紐澳良烤翅膀 油菜 味噌豆腐湯(豆)			白米飯 香酥薄皮嫩腿排(炸) 番茄豆腐煲(豆) 沙茶肉絲炒海根 高麗菜 紫菜湯			地瓜飯 板烤雞排 杏鮑菇滷蛋 筍干滷肉(醃) 青江菜 菜頭豆皮湯(豆)			豬絲蛋炒飯 招牌香嫩雞腿 高麗燒肉片 奶黃包(冷) 油菜 芹香丸片湯(加)		
熱量: 728大卡	脂肪: 24g	醣類: 27g	熱量: 760大卡	脂肪: 24g	醣類: 27g	熱量: 737大卡	脂肪: 25g	醣類: 27g	熱量: 724大卡	脂肪: 24g	醣類: 27g	熱量: 760大卡	脂肪: 24g	醣類: 27g
蛋白質: 101g	蛋白質: 27g		蛋白質: 109g	蛋白質: 27g		蛋白質: 101g	蛋白質: 27g		蛋白質: 100g	蛋白質: 27g		蛋白質: 100g	蛋白質: 27g	
1月19日(一)			1月20日(二)			1月21日(三)			1月22日(四)			1月23日(五)		
白米飯 蜜香雞翅 麻婆豆腐(豆) 花椰炒肉絲 蚵白菜 玉米蛋花湯			五穀飯 香鍋米血雞(加) 鮮蔬魚塊雙拼(炸海) 螞蟻上樹 油菜 蘿蔔肉絲湯			白米飯 鹹酥雞(炸) 香菇蛋蛋肉燥 白菜貢丸(加) 高麗菜 酸辣湯(豆芡)			地瓜飯 和風炙烤雞腿 菜頭燒豬 吻魚海苔蛋蛋燒(海) 青江菜 刺瓜湯			茄汁肉醬麵 日式豬里肌 彩繪豆絲(豆) 水餃X2(冷) 油菜 榨菜肉絲湯(醃)		
熱量: 736大卡	脂肪: 24g	醣類: 27g	熱量: 769大卡	脂肪: 25g	醣類: 27g	熱量: 737大卡	脂肪: 25g	醣類: 27g	熱量: 724大卡	脂肪: 24g	醣類: 27g	熱量: 748大卡	脂肪: 24g	醣類: 27g
蛋白質: 103g	蛋白質: 27g		蛋白質: 109g	蛋白質: 27g		蛋白質: 101g	蛋白質: 27g		蛋白質: 100g	蛋白質: 27g		蛋白質: 100g	蛋白質: 27g	
2月23日(一)			2月24日(二)			2月25日(三)			2月26日(四)					
白米飯 板烤雞腿排 拌飯肉醬滷蛋(豆) 豚燒QQ年糕(冷) 青花菜 香菇雞湯			五穀飯 爆量起司魷魚總匯(海) 吮指翅小腿 花椰炒肉絲 油菜 味噌豆腐湯(豆)			白米飯 咕咾肉(炸) 香滷肉燥(醃) 冰糖滷筍片豆干(豆) 高麗菜 味噌蛋花湯			地瓜飯 冬瓜燒鴨(加) 酥香卡滋雞丁(炸) 高麗豬肉炒蛋(豆) 青江菜 肉絲蘿蔔湯					
熱量: 751大卡	脂肪: 23g	醣類: 27g	熱量: 745大卡	脂肪: 25g	醣類: 27g	熱量: 733大卡	脂肪: 25g	醣類: 27g	熱量: 765大卡	脂肪: 25g	醣類: 27g	熱量: 748大卡	脂肪: 24g	醣類: 27g
蛋白質: 109g	蛋白質: 27g		蛋白質: 103g	蛋白質: 27g		蛋白質: 100g	蛋白質: 27g		蛋白質: 108g	蛋白質: 27g		蛋白質: 100g	蛋白質: 27g	