

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