

12月1日(一) 白米飯 泰醬溜魷魚(海) 回鍋肉(豆) 時蔬燴丸(加) 蚵白菜 海芽蛋花湯				12月2日(二) 五穀飯 無錫排骨丁 翠炒雙花 麻香蛋 油菜 搭峨山粉圓厚奶				12月3日(三) 麻油雞飯 香酥薄皮嫩腿排(炸) 肉絲炒瓜瓜 神醬蘿蔔糕(冷) 高麗菜 榨菜肉絲湯(醃)				12月4日(四) 地瓜飯 紅燒豬肉 雞塊x2(炸加) 芹香炒豆芽 青江菜 味噌豆腐湯(豆)				12月5日(五) 白米飯 照燒里肌豬排 滷三角豆干(豆) 炸醬鮮蔬炒蛋(豆) 油菜 薑片冬瓜湯			
熱量: 861大卡	脂肪: 29g	蛋白質: 115g	膽固醇: 35g	熱量: 860大卡	脂肪: 28g	蛋白質: 117g	膽固醇: 35g	熱量: 866大卡	脂肪: 28g	蛋白質: 115g	膽固醇: 35g	熱量: 869大卡	脂肪: 29g	蛋白質: 116g	膽固醇: 35g	熱量: 873大卡	脂肪: 29g	蛋白質: 118g	膽固醇: 35g
12月8日(一) 白米飯 蜜炙烤雞排 蝦仁炒花椰(海) 油蔥肉燥(豆醃) 蚵白菜 丸片湯(加)				12月9日(二) 五穀飯 蒜香豬里肌 菜脯蛋(醃) 佛蒙特甜味雞丁 油菜 麻香豆腐湯(豆)				12月10日(三) 義大利麵 咕咾肉(炸) 海山醬滷味拼盤(豆) 黑糖饅頭(冷) 高麗菜 冬瓜肉絲湯				12月11日(四) 地瓜飯 吮指秘醬雞腿 茶碗蒸 日式涮涮燒肉 青江菜 芹香菜頭湯				12月12日(五) 白米飯 鄉村炙烤無骨豬排 刺瓜炒肉片 番茄嫩蛋豆腐(豆) 油菜 沙茶小火鍋(加)			
熱量: 870大卡	脂肪: 30g	蛋白質: 114g	膽固醇: 36g	熱量: 878大卡	脂肪: 30g	蛋白質: 115g	膽固醇: 37g	熱量: 860大卡	脂肪: 28g	蛋白質: 115g	膽固醇: 37g	熱量: 873大卡	脂肪: 29g	蛋白質: 114g	膽固醇: 37g	熱量: 865大卡	脂肪: 29g	蛋白質: 116g	膽固醇: 35g
12月15日(一) 白米飯 酸甜醬炒豬肉干片(豆) 香蔥吉拿棒(加炸) 高麗炒豆皮(豆) 蚵白菜 蛋花湯				12月16日(二) 五穀飯 筍干燉肉(醃) 日式布丁蒸蛋 雞絲拌豆芽 油菜 紅豆小湯圓(冷)				12月17日(三) 焗烤咖哩炒飯 厚切椒鹽豬柳(炸) 水餃x2(冷) 沙茶魷魚(海) 高麗菜 紫菜湯				12月18日(四) 地瓜飯 BB醬燒烤雞排 麻婆豆腐(豆) 油膏煨豬肉細粉 青江菜 菜頭雞湯+豆漿				12月19日(五) 白米飯 燒烤雞翅 鐵板豬柳 什錦炒蛋(豆) 油菜 筍子湯			
熱量: 867大卡	脂肪: 29g	蛋白質: 114g	膽固醇: 35g	熱量: 869大卡	脂肪: 29g	蛋白質: 116g	膽固醇: 36g	熱量: 869大卡	脂肪: 29g	蛋白質: 117g	膽固醇: 35g	熱量: 874大卡	脂肪: 30g	蛋白質: 114g	膽固醇: 37g	熱量: 856大卡	脂肪: 29g	蛋白質: 117g	膽固醇: 34g
12月22日(一) 白米飯 麻油嫩雞丁 德州脆薯(炸加) 茄汁豆腐(豆) 蚵白菜 玉米濃湯(苡)				12月23日(二) 五穀飯 紅燒肉滷百頁(豆) 花椰炒蝦仁(海) BBQ烤翅腿 油菜 榨菜冬粉湯(醃)				12月24日(三) 豬柳鐵板麵 酥炸魚排(炸海) 醬汁滷蛋 蠔油海茸 高麗菜 薑片冬瓜湯				12月26日(五) 白米飯 蜜香雞腿 茄汁肉醬 炸醬鮮蔬 油菜 味噌海芽蛋花湯							
熱量: 861大卡	脂肪: 29g	蛋白質: 115g	膽固醇: 35g	熱量: 870大卡	脂肪: 30g	蛋白質: 116g	膽固醇: 34g	熱量: 878大卡	脂肪: 30g	蛋白質: 116g	膽固醇: 36g	熱量: 874大卡	脂肪: 30g	蛋白質: 114g	膽固醇: 37g	熱量: 861大卡	脂肪: 29g	蛋白質: 117g	膽固醇: 33g
12月29日(一) 白米飯 醬燒豬扒 海鮮豆腐煲(豆海) 脆皮黃金鍋貼(加) 蚵白菜 港式酸辣湯(豆苡)				12月30日(二) 五穀飯 板烤雞排 拌飯肉醬(豆) 金針菇滑蛋 油菜 蘿蔔湯				12月31日(三) 柴魚燒炒飯 鹹酥雞(炸) 塔香海帶根 照燒豬柳 高麗菜 玉米蛋花湯											
熱量: 869大卡	脂肪: 29g	蛋白質: 116g	膽固醇: 36g	熱量: 873大卡	脂肪: 29g	蛋白質: 118g	膽固醇: 35g	熱量: 868大卡	脂肪: 30g	蛋白質: 114g	膽固醇: 33g	熱量: 868大卡	脂肪: 30g	蛋白質: 114g	膽固醇: 33g	熱量: 861大卡	脂肪: 29g	蛋白質: 117g	膽固醇: 33g