

2025/12/1【一】	2025/12/2【二】	2025/12/3【三】	2025/12/4【四】	2025/12/5【五】
胚芽米飯 蒲燒魚【海】【加1】 茶碗蒸 洋芋燒肉 深色蔬菜 玉米濃湯【筍】	白米飯 麻油雞 公仔麵 紅燒豆腐【豆】 深色蔬菜 綜合嫩仙草	韓式炒飯 鐵路排骨 黃金梅粉脆薯【炸】【加2】 奶皇包【冷】 淺色蔬菜 海芽蛋花湯	地瓜飯 蜜汁雞排 柴魚關東煮 花瓜肉燥【醃】 有機小松菜-深 味噌湯【豆】	白米飯 糖醋肉片 招牌滷味【豆】 粉炸菜頭粿【炸】【冷】 淺色蔬菜 黃瓜湯
熱量790.0 k 脂肪26.0 g 醣類105.5 g 蛋白質33.5 g	熱量799.6 k 脂肪26.0 g 醣類107.5 g 蛋白質33.9 g	熱量784.0 k 脂肪24.0 g 醣類112.5 g 蛋白質29.5 g	熱量784.0 k 脂肪26.0 g 醣類104.0 g 蛋白質33.5 g	熱量832.5 k 脂肪26.5 g 醣類115.0 g 蛋白質33.5 g
2025/12/8【一】	2025/12/9【二】	2025/12/10【三】	2025/12/11【四】	2025/12/12【五】
五穀飯 檸檬香雞翅 銀芽寬粉 紅燒豬腩 深色蔬菜 海芽蛋花湯	白米飯 三杯雞 豬肉鍋貼【加4】 番茄炒蛋 深色蔬菜 日式豆腐湯【豆】	茄汁肉醬麵 無骨香雞排【炸】 可可銀絲卷【冷】 美式熱狗【加3】 淺色蔬菜 菜頭湯	地瓜飯 黃金炸魚【炸】【生鮮海】 豆干小炒【豆】 咖哩燒肉 有機黑葉白菜-淺 酸辣湯【筍】【醃】	白米飯 黑胡椒豬柳 高麗菜豆皮 秘燒滷蛋 深色蔬菜 筍絲蛋花湯【醃】
熱量799.6 k 脂肪26.0 g 醣類107.5 g 蛋白質33.9 g	熱量774.0 k 脂肪26.0 g 醣類102.0 g 蛋白質33.0 g	熱量837.5 k 脂肪27.5 g 醣類113.0 g 蛋白質34.5 g	熱量787.4 k 脂肪27.0 g 醣類103.5 g 蛋白質32.6 g	775.3 k 脂肪26.5 g 醣類100.5 g 蛋白質33.7 g
2025/12/15【一】	2025/12/16【二】	2025/12/17【三】	2025/12/18【四】	2025/12/19【五】
胚芽米飯 元氣豬排 芙蓉蒸蛋 紹子豆腐【豆】 深色蔬菜 味噌海芽湯	白米飯 鹹水雞【醃】 豬肉水餃【冷】 冬瓜燉肉 深色蔬菜 紅豆湯圓【冷】	沙茶肉絲炒飯 脆皮雞排【炸】 水煎包【加5】 老滷豆腐【豆】 淺色蔬菜 高麗菜蛋花湯	地瓜飯 瓜仔雞【醃】 鮮味白菜溜絲 香酥魚柳【海】【加6】【炸】 有機油江菜-深 玉米濃湯【筍】	白米飯 韓式燒肉 炒泡麵 吮指翅腿 淺色蔬菜 黃瓜湯
熱量753.6 k 脂肪26.0 g 醣類97.5 g 蛋白質32.4 g	熱量809.4 k 脂肪25.0 g 醣類113.0 g 蛋白質33.1 g	熱量866.6 k 脂肪29.0 g 醣類114.5 g 蛋白質36.9 g	熱量826.7 k 脂肪27.5 g 醣類110.5 g 蛋白質34.3 g	熱量775.3 k 脂肪24.5 g 醣類107.0 g 蛋白質31.7 g
2025/12/22【一】	2025/12/23【二】	2025/12/24【三】 豆奶	2025/12/25【四】	2025/12/26【五】
五穀飯 咖哩燒肉 碳烤香腸【加7】 高麗菜肉片 深色蔬菜 豆腐蛋花湯【豆】	地瓜飯 筍仔雞【醃】 茶香滷蛋 醬汁滷味【豆】 有機小松菜-深 結頭菜湯	維力酢醬麵【豆】 蜜汁雞翅 醬燒肉包【冷】 黃金脆薯【炸】【加8】 淺色蔬菜 冬瓜湯	放假不供餐	白米飯 海帶燉肉 五味魚【生鮮海】 黃瓜肉片 深色蔬菜 玉米蛋花湯
熱量795.7 k 脂肪26.5 g 醣類105.0 g 蛋白質34.3 g	熱量751.0 k 脂肪25.0 g 醣類100.0 g 蛋白質31.5 g	熱量788.9 k 脂肪26.5 g 醣類105.5 g 蛋白質32.1 g	熱量0.0 k 脂肪0.0 g 醣類0.0 g 蛋白質0.0 g	熱量799.6 k 脂肪26.0 g 醣類107.5 g 蛋白質33.9 g
2025/12/29【一】	2025/12/30【二】	2025/12/31【三】	【四】	
胚芽米飯 鐵板豬排 焗烤Q心麵 酸甜打拋肉 深色蔬菜 味噌湯【豆】	白米飯 香菇雞丁 玉米炒蛋 黃金炸魚【炸】【海】 有機荷葉白菜-淺 海芽蛋花湯	雞香滷肉飯 燒烤腿排 紅豆包【冷】 醋溜海帶根 深色蔬菜 筍絲蛋花湯【醃】		
熱量773.0 k 脂肪25.0 g 醣類105.0 g 蛋白質32.0 g	熱量796.3 k 脂肪27.5 g 醣類104.0 g 蛋白質33.2 g	熱量751.0 k 脂肪25.0 g 醣類100.0 g 蛋白質31.5 g		