12月1日(一)	12月2日(二)	12月3日(三)	12月4日(四)	12月5日(五)
白飯	紫米飯	火腿炒飯(加)	糙米飯	白飯
薑汁壽喜燒(豆)	炙燒雞翅	香酥雞排(炸)	春川炒雞(冷)	筍干控肉(醃)
海帶豆干(豆)	家常豆腐(豆)	紅豆包(冷)	鮪魚洋蔥炒蛋(海)	砂鍋白菜滷(豆)
茶碗蒸	甜不辣(加)	魷魚五味(海)	地瓜條	滷蛋
淺色蔬菜	有機深色蔬菜	深色蔬菜	深色蔬菜	深色蔬菜
冬菜冬粉湯(醃) 数量 793.6 脂肪 26.6	芋頭西米露	海芽洋蔥湯 	<u>味噌豆腐湯</u> 熱量 806.3 脂肪 25.9	<u>蘿蔔雞湯</u> 熱量 786.5 脂肪 27.0
	<u>熱量 803.1 脂肪 24.4 </u>			
12月8日(一)	12月9日(二)	12月10日(三)	12月11日(四)	12月12日(五)
白飯	胚芽飯	鐵板麵	大麥仁飯	白飯
泡菜燒肉(醃)	薑母雞(豆)	黃金雞翅(炸)	三杯雞	蒜泥白肉
杏鮑菇滷味(豆)	玉米肉末	奶黃包(冷)	高麗菜炒肉	咖哩洋芋
造型魚排(炸)(海)(加)	地瓜條	關東煮(豆)	熱狗(加)	蔥花捲(冷)
深色蔬菜	有機淺色蔬菜	深色蔬菜	深色蔬菜	深色蔬菜
刺瓜香菇湯	酸辣湯(豆)(芡)(醃)	冬瓜肉絲湯	海芽味噌湯	大黄瓜雞湯
熱量 778.3 脂肪 26.4 悪糖 100.6 悪病症 20.5	熱量 806.2 脂肪 23.9	熱量 815.2 脂肪 23.1	熱量 772.5 脂肪 24.8	
醣類 102.6 蛋白質 32.5 12月15日(一)	醣類 116.8 蛋白質 30.9 12月16日(二)	醣類 121.4 蛋白質 30.4 12月17日(三)	醣類 106.7 蛋白質 30.6 12月18日(四)	醣類 116.9 蛋白質 28.8 12月19日(五)
<u>12月13日(一)</u> 白飯		<u>12月17日(二)</u> 焗烤飯	<u>12月10日(四)</u>	<u>12月19日(五)</u> 白飯
	香酥鮮魚(海)(炸)	轟炸雞腿(炸)	椒鹽雞	咖哩燴肉
麻婆豆腐(豆)	瓜仔肉燥(豆)(醃)	蘿蔔糕(冷)	番茄炒蛋(豆)	海根肉絲
翠綠彩蔬	港式公仔麵	鐵板豆芽	香腸(加)	滷蛋
淺色蔬菜	有機深色蔬菜	深色蔬菜	淺色蔬菜	深色蔬菜
海芽金針菇湯	暖呼呼湯圓	冬粉木耳湯	麵線糊(芡)	蘿蔔玉米湯
熱量 781.7 脂肪 26.6	熱量 772.7 脂肪 25.2	熱量 802.8 脂肪 24.6	熱量 802.3 脂肪 28.2	熱量 759.0 脂肪 25.4
醣類 102.8 蛋白質 32.8	醣類 105.5 蛋白質 31.0	醣類 113.8 蛋白質 31.5	醣類 102.5 蛋白質 34.7	醣類 101.9 蛋白質 30.8
12月22日(一)	12月23日(二)	12月24日(三) 豆漿	12月25日(四)	12月26日(五)
白飯	胚芽飯	古早味炒麵		白飯
黑胡椒燒肉 白菜海茸	麻油雞 炸醬豆干(豆)	烤雞腿 銀絲卷(冷)		麥香雞(加)(炸) 銀蘿肉腩
日式蒸蛋	魷魚排(炸)(海)(加)	郵線位(マ) 筍絲肉絲(醃)	行憲紀念日	越武河粉
2 1 八 <u>然</u> 虽 淺色蔬菜	有機深色蔬菜	深色蔬菜		深色蔬菜
大黃瓜雞湯	玉米三鮮湯	冬瓜香菇湯		海芽豆腐湯(豆)
熱量 787.6 脂肪 26.9	熱量 769.4 脂肪 26.3	熱量 836.2 脂肪 25.4	熱量 796.7 脂肪 25.0	
醣類 103.3 蛋白質 33.2	醣類 101.3 蛋白質 32.0	醣類 118.8 蛋白質 33.3		醣類 105.8 蛋白質 33.8
12月29日(一)	12月30日(二)	12月31日(三)		
白飯	紫米飯	義大利麵		
秘滷雞翅	香菇雞(醃)	香酥雞排(炸)		
豆干滷肉(豆)	小黄瓜魷魚(海)	水餃(冷)		
菜脯炒蛋(醃)	焗烤咖哩 存機淺免茏茏	彩椒綠花椰		
深色蔬菜 馬鈴薯濃湯	有機淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	深色蔬菜 結頭排骨湯		
醣類 101.5 蛋白質 35.7	醣類 107.5 蛋白質 33.2	醣類 119.5 蛋白質 32.3		