

																1月2日(五) 白米飯 香酥魚排(海炸) 豬柳炒三絲 QQ滷蛋 油菜 冬瓜湯			
熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:	870大卡	脂肪:	30g	熱量:	870大卡	脂肪:	30g
鹽分:		蛋白質:		鹽分:		蛋白質:		鹽分:		蛋白質:		鹽分:	114g	蛋白質:	36g	鹽分:	114g	蛋白質:	36g
1月5日(一) 白米飯 烤肉醬燒豬排 干丁肉燥(豆醃) 塔香海帶根 蚵白菜 玉米蛋花湯				1月6日(二) 紫米飯 塔香三杯雞 炒花椰 脆皮黃金鍋貼(加) 油菜 冬瓜山粉圓				1月7日(三) 義大利麵 嫩烤雞翅 轟炸四季酥脆魷魚拚百頁(炸海豆) 水餃X2(冷) 高麗菜 金針菇豆皮湯(豆)				1月8日(四) 地瓜飯 春川炒雞起司燒 茶碗蒸 銀芽肉絲 青江菜 味噌海芽湯+豆漿				1月9日(五) 白米飯 美式吮指G腿 蔥炒鹹豬肉 沙茶豆干炒珍菇(豆) 油菜 蔬菜蛋花湯			
熱量:	861大卡	脂肪:	29g	熱量:	860大卡	脂肪:	28g	熱量:	869大卡	脂肪:	29g	熱量:	873大卡	脂肪:	29g	熱量:	873大卡	脂肪:	29g
鹽分:	115g	蛋白質:	35g	鹽分:	117g	蛋白質:	35g	鹽分:	116g	蛋白質:	36g	鹽分:	116g	蛋白質:	36g	鹽分:	116g	蛋白質:	36g
1月12日(一) 白米飯 沙茶魷魚(海) 特製椒鹽豬柳條(豆) 椒鹽柴片偽章魚燒X2(炸加) 蚵白菜 結頭菜湯				1月13日(二) 五穀飯 日式涮涮燒肉丼 吻魚炒玉米蛋(海) 紐澳良烤翅腿 油菜 味噌豆腐湯(豆)				1月14日(三) 焗烤蛋炒飯 火烤雞排 轟炸百頁拚菇菇(炸豆) 奶黃包(冷) 高麗菜 紫菜湯				1月15日(四) 地瓜飯 北京烤鴨 杏鮑菇滷蛋 筍干滷肉(醃) 青江菜 菜頭豆皮湯(豆)				1月16日(五) 白米飯 招牌香嫩雞腿 泡菜燒肉片(醃) 三鮮魚丁(海) 油菜 芹香丸片湯(加)			
熱量:	857大卡	脂肪:	29g	熱量:	860大卡	脂肪:	29g	熱量:	869大卡	脂肪:	29g	熱量:	874大卡	脂肪:	30g	熱量:	868大卡	脂肪:	29g
鹽分:	114g	蛋白質:	35g	鹽分:	116g	蛋白質:	36g	鹽分:	117g	蛋白質:	36g	鹽分:	116g	蛋白質:	37g	鹽分:	117g	蛋白質:	37g
1月19日(一) 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				1月20日(二) 五穀飯 香鍋米血雞(加) 鮮蔬魚塊雙拼(炸海) 螞蟻上樹 油菜 綠豆湯				1月21日(三) 咖哩炒飯 燒烤雞排 小肉包(冷) 轟炸洋蔥圈拚地瓜球(炸加) 高麗菜 味噌豆腐湯(豆)				1月22日(四) 地瓜飯 和風炙烤雞腿 菜頭燒豬 吻魚海苔蛋蛋燒(海) 青江菜 三絲湯				1月23日(五) 白米飯 日式豬里肌 彩繪豆絲(豆) 肉燥鵪鶉 油菜 榨菜肉絲湯(醃)			
熱量:	865大卡	脂肪:	29g	熱量:	866大卡	脂肪:	28g	熱量:	861大卡	脂肪:	29g	熱量:	865大卡	脂肪:	29g	熱量:	865大卡	脂肪:	29g
鹽分:	115g	蛋白質:	36g	鹽分:	116g	蛋白質:	34g	鹽分:	120g	蛋白質:	35g	鹽分:	116g	蛋白質:	35g	鹽分:	115g	蛋白質:	36g
2月23日(一) 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				2月24日(二) 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)				2月25日(三) 黃金雞絲炒飯 烤雞腿 雞塊甜不辣拚小瓜(炸加) 冰糖滷筍片豆干(豆) 高麗菜 味噌蛋花湯				2月26日(四) 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:	861大卡	脂肪:	29g	熱量:	873大卡	脂肪:	29g	熱量:	897大卡	脂肪:	29g	熱量:	881大卡	脂肪:	29g	熱量:		脂肪:	
鹽分:	120g	蛋白質:	35g	鹽分:	116g	蛋白質:	37g	鹽分:	124g	蛋白質:	35g	鹽分:	119g	蛋白質:	36g	鹽分:		蛋白質:	