

1月2日(五)											
熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:	
醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:	
1月5日(一)			1月6日(二)			1月7日(三)			1月8日(四)		
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			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			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)			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		
熱量:	861大卡	脂肪:	29g	熱量:	860大卡	脂肪:	28g	熱量:	866大卡	脂肪:	28g
醣類:	115g	蛋白質:	35g	醣類:	117g	蛋白質:	35g	醣類:	115g	蛋白質:	36g
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			1月10日(六)			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)		
1月12日(一)			1月13日(二)			1月14日(三)			1月15日(四)		
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			五穀飯 日式涮涮燒肉丼 吻魚炒玉米蛋(海) 紐澳良烤翅膀 油菜 味噌豆腐湯(豆)			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			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)		
熱量:	857大卡	脂肪:	29g	熱量:	869大卡	脂肪:	29g	熱量:	869大卡	脂肪:	30g
醣類:	114g	蛋白質:	35g	醣類:	116g	蛋白質:	36g	醣類:	114g	蛋白質:	36g
1月16日(五)			1月17日(六)			1月18日(三)			1月19日(四)		
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			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			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)			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		
熱量:	865大卡	脂肪:	29g	熱量:	856大卡	脂肪:	28g	熱量:	881大卡	脂肪:	29g
醣類:	115g	蛋白質:	36g	醣類:	118g	蛋白質:	34g	醣類:	120g	蛋白質:	35g
1月23日(五)			1月24日(二)			1月25日(三)			1月26日(四)		
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			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)			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			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
醣類:	120g	蛋白質:	35g	醣類:	116g	蛋白質:	37g	醣類:	124g	蛋白質:	36g