

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	例湯	例飯	例菜	例湯	例飯	例菜	例湯	
1	四	香菇肉燥油飯 白米50%、長糯米、豬肉、香菇、蝦米、薑-蒸	烤雞翅X1 三節雞翅-烤	玉米肉蓉 玉米、紅蘿蔔、豬肉、青豆-炒	炒大頭菜 結頭菜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜(綠)	和風裙帶湯 海帶芽、洋蔥、味噌	水菜	6.4	2.2	2.1	2.4	1	894
2	五	芝麻飯 白米、芝麻-蒸	排骨酥X4 豬肉、豆段-炸	鄉村咖哩 紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥-煮	嫩汁白菜 白菜、紅蘿蔔、芋頭、香菇-炒	麗麗蔬菜(綠)	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	水菜	6.6	2.3	2.2	2.5		802
5	一	白飯 白米-蒸	糖醋雞球 雞肉、紅蘿蔔、鳳梨-燒	芹香雙絲 海帶絲、白干絲、彩椒、芹菜-炒	彩蔬高麗 高麗菜、紅蘿蔔、香菇-炒	有機蔬菜(綠)	~甜~芋香西米露 芋頭、西谷米、奶粉	水菜	6.1	2.2	2.1	2.4		753
6	二	有機白飯 有機白米-蒸	蔥燒石斑魚 石斑魚、豆腐、蔥、薑-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	肉絲白菜 大白菜、豬肉、木耳-煮	有機蔬菜(綠)	結頭雞湯 結頭菜、紅蘿蔔、雞湯骨、香菜	水菜	6.2	2.5	2.2	2.2	1	836
7	三	日式照燒蛋炒飯 白米、豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、蔥-炒	親子丼 雞肉、金針菇、雞蛋、洋蔥-燒	和風凍豆腐 凍豆腐、杏鮑菇、海帶結-煮	紅燒鮮瓜 冬瓜、紅蘿蔔、香菇-煮	麗麗蔬菜(綠)	金針湯 白蘿蔔、金針花、香菇	水菜	6.3	2.3	2.1	2.4		774
8	四	麥片飯 白米、麥片-蒸	炙燒豬排X1 豬排-燒	菇菇炒蛋 雞蛋、杏鮑菇、金針菇、洋蔥-炒	蒜香花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔、蒜-炒	有機蔬菜(綠)	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、雞蛋、洋蔥、奶粉	水菜	6.6	2.4	2.3	2.4	1	868
9	五	白飯 白米-蒸	茄汁雞丁 雞肉、洋蔥、番茄-煮	客家小炒 豆干、紅蘿蔔、豬筋、魷魚、西芹-炒	豆酥四季 豆段、豆薯、香菇、豆酥-煮	麗麗蔬菜(綠)	小魚味噌湯 海帶芽、洋蔥、小魚乾、味噌	水菜	6.2	2.2	2.1	2.1		746
12	一	台式蘑菇醬鐵板麵 蝴蝶麵、豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、玉米粒、青豆-炒	酥炸魚排X1 虱目魚排-炸	南瓜豆腐煲 豆腐、南瓜、玉米、紅蘿蔔、青豆-煮	木耳甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜(綠)	芹菜蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	水菜	6.2	2.3	2.3	2.3		768
13	二	香鬆有機飯 有機白米、海苔香鬆-蒸	烤小雞腿X2 翅小雞腿-烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、蔥、奶精-炒	肉末扁蒲 扁蒲、豬肉、木耳-炒	有機蔬菜(綠)	昆布排骨湯 昆布、洋蔥、豬湯排	水菜	6.6	2.2	2.2	2.3	1	846
14	三	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	嫩汁肉條X4 豬肉-烤	結頭炒肉 結頭菜、豬肉、香菇、蔥-炒	紅絲炒豆 豆段、紅蘿蔔、木耳-炒	麗麗蔬菜(綠)	田園鮮蔬湯 紅蘿蔔、番茄、洋蔥	水菜	6.2	2.5	2.1	2.2		773
15	四	白飯 白米-蒸	麻油雞 雞肉、高麗菜、香菇、枸杞-煮	蘿蔔燻肉 紅蘿蔔、白蘿蔔、豬肉-燻	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳、芋頭-煮	有機蔬菜(綠)	玉米蛋花湯 玉米、紅蘿蔔、雞蛋、洋蔥	水菜	6.3	2.2	2.3	2.6	1	841
16	五	雜糧飯 白米、雜糧米-蒸	打拋豬 豬肉、番茄、洋蔥、九層塔-炒	蜜汁豆干 豆干、地瓜、白芝麻-滷	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	麗麗蔬菜(綠)	菇菇雞湯 金針菇、香菇、雞湯骨	水菜	6.4	2.3	2.1	2.3		777
19	一	地瓜飯 白米、地瓜-蒸	醬燒魚丁 生鮮水鯊魚丁、大白菜、紅蘿蔔、木耳-煮	鹹酥雞X4 雞肉、豆段-炸	脆薯三絲 豆薯、紅蘿蔔、生豆包、香菇-炒	有機蔬菜(綠)	白玉排骨湯 白蘿蔔、豬湯排、芹菜	水菜	6.4	2.4	2.1	2.3		784
20	二	芝麻有機白飯 有機白米、芝麻-蒸	豚肉壽喜燒 豬肉、金針菇、洋蔥-煮	烤棒棒腿X1 翅小雞腿-烤	韭香芥菜 豆芥菜、紅蘿蔔、韭菜、木耳-炒	有機蔬菜(綠)	味噌湯 豆腐、洋蔥、味噌	水菜	6.3	2.5	2.2	2.5	1	856
21	三	白飯 白米-蒸	咖哩雞丁 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	大溪黑干 黑干、白蘿蔔-滷	香菇冬瓜 冬瓜、香菇-炒	麗麗蔬菜(綠)	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、雞蛋、洋蔥、奶粉	水菜	6.5	2.3	2.1	2.2		779
22	四	焗烤番茄肉醬義大利麵 義大利麵、番茄、豬肉、紅蘿蔔、玉米粒、青豆、起司粉	嫩煎豬排X1 豬排-燒	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、毛豆-炒	彩椒長豆 豆段、彩椒-炒	有機蔬菜(綠)	~甜~冬至湯圓 紅豆、黃米、湯圓	水菜	6.6	2.4	2.3	2.3	1	863
23	五	白飯 白米-蒸	美式BBQ炒雞 雞肉、蘑菇、洋蔥-炒	甘藷條X4 地瓜-烤	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔、香菇-炒	麗麗蔬菜(綠)	芙蓉蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水菜	6.3	2.2	2.1	2.3		762
聖誕節快樂														
26	一	什錦炒烏龍麵 烏龍麵、大白菜、紅蘿蔔、洋蔥、香菇-炒	無錫排骨 豬肉、白蘿蔔、蔥-炒	田園干丁 豆干、紅蘿蔔、豆薯、毛豆-炒	芋頭甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、芋頭、木耳-炒	有機蔬菜(綠)	玉米味噌湯 玉米、洋蔥、味噌	水菜	6.2	2.4	2.1	2.3		770
27	二	有機白飯 有機白米-蒸	焗烤白醬嫩菇雞 雞肉、馬鈴薯、蘑菇、奶粉、起司粉-烤	花枝丸X2 花枝丸-烤	豆皮冬瓜 冬瓜、生豆皮、紅蘿蔔、香菇-煮	有機蔬菜(綠)	招牌蛋花湯 雞蛋、金針菇、洋蔥、蔥	水菜	6.1	2.5	2.2	2.5	1	842
28	三	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	蒜泥白肉 豬肉、豆芥菜、洋蔥、蒜-煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、毛豆-炒	木須花椰 花椰菜、彩椒、木耳-炒	麗麗蔬菜(綠)	白菜燻湯 大白菜、紅蘿蔔、木耳、竹筍	水菜	6.4	2.3	2.1	2.2		772
29	四	白飯 白米-蒸	清蒸石斑 石斑魚、薑、蔥-蒸	絞肉嫩腐 豬肉、豆腐、洋蔥、魷魚-煮	韓式拌薑芽 薑豆芽、紅蘿蔔、木耳、白芝麻-炒	有機蔬菜(綠)	海帶芽湯 海帶芽、薑絲	水菜	6.6	2.4	2.3	2.3	1	863
~校慶補假~														
HAPPY NEW YEAR														