



# 勝騏食品工廠有限公司

## 曉明女中高國一午餐菜單



服務專線:04-25685299

廠址:台中市大雅區中山北路3號



| 星期一                                                                                             | 星期二                                           | 星期三                                                | 星期四                                                    | 星期五                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                 |                                               | 12月1日                                              | 12月2日                                                  | 12月3日                                                                                                                |
|  <p>這個好這個好</p> |                                               | 壽喜燒烏龍拌麵<br>◎日式豬排<br>燈籠滷味<br>遊龍鍋貼<br>時令蔬菜<br>奶香紅豆紫米 | 白米飯<br>咕咾蜜肉<br>玉米雞丁<br>鮮蔬百頁<br>☆時令蔬菜<br>四神湯            | 小米飯<br>續粉炒蛋<br>三絲銀芽<br>蜜汁干丁<br>☆時令蔬菜<br>養生冬瓜湯                                                                        |
| 12月6日                                                                                           | 12月7日                                         | 12月8日                                              | 12月9日                                                  | 12月10日                                                                                                               |
| 薏仁飯<br>薑汁燒肉<br>金針蒲瓜<br>鐵板豆腐<br>時令蔬菜<br>麵線糊                                                      | 白米飯<br>義式嫩雞<br>奶焗鮮蔬<br>蔥燒豆包<br>☆時令蔬菜<br>玉米蛋花湯 | 古早味米糕<br>黃金雞腿排<br>麻油薑高麗<br>芋泥包<br>時令蔬菜<br>粉條奶茶     | 肚吉餓<br>白米飯<br>泰式酸甜魚<br>鮮菇玉筍<br>太祖肉羹<br>☆時令蔬菜<br>青木瓜排骨湯 | 紫米飯<br>紅蘿蔔炒蛋<br>彩繪洋地瓜<br>筍香油腐<br>☆時令蔬菜<br>黃瓜燉湯                                                                       |
| 12月13日                                                                                          | 12月14日                                        | 12月15日                                             | 12月16日                                                 | 12月17日                                                                                                               |
| 小米飯<br>洋芋骰子肉<br>豉香細腐<br>蔥香番茄蛋<br>時令蔬菜<br>雙色蘿蔔湯                                                  | 白米飯<br>左宗棠雞<br>醬燒凍腐<br>黃瓜雙色<br>☆時令蔬菜<br>酸菜白肉湯 | 肉醬義大利麵<br>◎拿坡里大雞腿<br>奶燉白菜<br>相思紅豆派<br>時令蔬菜<br>波霸紅茶 | 白米飯<br>蒜香豬排<br>芋香粒粒<br>蔥燒甜不辣<br>☆時令蔬菜<br>豆薯肉絲湯         | 五穀飯<br>南瓜滑蛋<br>宮保油腐<br>蒙古熱炒<br>☆時令蔬菜<br>番茄黃芽湯                                                                        |
| 12月20日                                                                                          | 12月21日                                        | 12月22日                                             | 12月23日                                                 | 12月24日                                                                                                               |
| 胚芽飯<br>焗烤咖哩雞<br>糖醋豆腸<br>西芹炒菇<br>時令蔬菜<br>味噌豆腐湯                                                   | 白米飯<br>梅干控肉<br>乾癮四季<br>白菜四喜<br>☆時令蔬菜<br>客家鹹湯圓 | 糙米飯<br>阿婆滷蛋<br>蒜香花椰<br>南瓜鮮蔬褒<br>時令蔬菜<br>紫菜蛋花湯      | 白米飯<br>茄汁魚排<br>海帶三絲<br>鹽水總匯<br>☆時令蔬菜<br>銀蘿玉穗湯          | 鐵板豬柳燴飯<br>BBQ烤腿<br>泡菜豆腐鍋<br>香烤地瓜條<br>☆時令蔬菜/橘子<br>綠豆甜湯                                                                |
| 12月27日                                                                                          | 12月28日                                        | 12月29日                                             | 12月30日                                                 | 12月31日                                                                                                               |
| 紫米飯<br>橙汁排骨<br>快炒冬瓜<br>鮑菇干片<br>時令蔬菜<br>酸辣湯                                                      | 白米飯<br>爆香麻油雞<br>鄉村三喜<br>白玉黑輪<br>☆時令蔬菜<br>紅棗雞湯 | 北方哨子麵<br>蔥油雞腿<br>開陽燒瓜<br>金絲捲<br>時令蔬菜<br>燒仙草        | 白米飯<br>紅燒鮮魚<br>脆炒豆薯<br>莎莎肉醬<br>☆時令蔬菜<br>三絲湯            |  <p>2022<br/>happy new year</p> |

◎表油炸☆表有機蔬菜 每周三次以上深綠色蔬菜

本廠一律使用台灣豬肉





勝驎食品工廠有限公司



# 曉明女中 12月午餐(素)菜單

| 星期一      | 星期二       | 星期三        | 星期四       | 星期五      |
|----------|-----------|------------|-----------|----------|
| 11月29日   | 11月30日    | 12月1日      | 12月2日     | 12月3日    |
|          |           | 壽喜燒烏龍拌麵(煮) | 白米飯(蒸)    | 小米飯(蒸)   |
|          |           | 三色炒蛋(炒)    | 家常菜脯蛋(炒)  | 南瓜滑蛋(煮)  |
|          |           | 醬燒凍腐(煮)    | 泡菜年糕(炒)   | 香椿素肉燥(煮) |
|          |           | 珍味大瓜(煮)    | 黑胡椒素肚(煮)  | 豆皮三絲(煮)  |
|          |           | 清炒鮑菇(炒)    | 黃金薯餅(烤)   | 清炒蒲瓜(炒)  |
|          |           | 炸素水餃(炸)    | 塔香茄子(煮)   | 嫩炒筍茸(炒)  |
|          |           | 時令蔬菜(炒)    | 時令蔬菜(炒)   | 時令蔬菜(炒)  |
|          |           | 奶香紅豆紫米(煮)  | 蔭瓜香菇湯(煮)  | 冬菜粉絲湯(煮) |
| 12月6日    | 12月7日     | 12月8日      | 12月9日     | 12月10日   |
| 薏仁飯(蒸)   | 白米飯(蒸)    | 古早味米糕(蒸)   | 白米飯(蒸)    | 紫米飯(蒸)   |
| 番茄炒蛋(炒)  | 皮絲滷蛋(滷)   | 鮮蔬炒蛋(炒)    | 古早味蒸蛋(蒸)  | 洋芋烘蛋(煮)  |
| 素香排(炸)   | 鮮蔬百匯(炒)   | 沙茶豆腸(煮)    | 糖醋素肉(煮)   | 家常豆腐(煮)  |
| 椒鹽毛豆莢(炒) | 酸甜油腐(煮)   | 紅顏花椰(炒)    | 紅燒豆干(燒)   | 古厝滷味(滷)  |
| 筍香碎輪(煮)  | 塔香海茸(煮)   | 素香茄子(煮)    | 薑絲南瓜(煮)   | 香滷冬瓜(滷)  |
| 彩椒杏菇(炒)  | 豆瓣高麗菜(炒)  | 三色花生(煮)    | 脆芹腰花(炒)   | 素蒼蠅頭(炒)  |
| 時令蔬菜(炒)  | 時令蔬菜(炒)   | 時令蔬菜(炒)    | 時令蔬菜(炒)   | 時令蔬菜(炒)  |
| 麵線糊(煮)   | 枸杞青木瓜湯(煮) | 粉條奶茶(煮)    | 玉米粒湯      | 黃瓜燉湯(煮)  |
| 12月13日   | 12月14日    | 12月15日     | 12月16日    | 12月17日   |
| 小米飯(蒸)   | 白米飯(蒸)    | 紅醬義大利麵(煮)  | 白米飯(蒸)    | 五穀飯(蒸)   |
| 銀芽炒蛋(炒)  | 紅蘿蔔炒蛋(炒)  | 香菇蒸蛋(蒸)    | 玉米炒蛋(炒)   | 阿婆滷蛋(滷)  |
| 玉米彩繪(煮)  | 素白斬雞(煮)   | 醬燒豆腐(燒)    | 泰式四角油腐(煮) | 醬燒素肉(燒)  |
| 蕃茄豆皮炒    | 素炒黃豆芽(炒)  | 鮮炒大瓜(炒)    | 菇片高麗菜(炒)  | 芹炒干片(炒)  |
| 芹香海根(煮)  | 菇片炒花(炒)   | 鮑菇玉筍(炒)    | 脆炒豆薯(炒)   | 三色玉米(炒)  |
| 素香魚(炸)   | 咖哩包心丸(煮)  | 地瓜條(烤)     | 芝麻南瓜(煮)   | 鍋燒洋芋(煮)  |
| 時令蔬菜(炒)  | 時令蔬菜(炒)   | 時令蔬菜(炒)    | 時令蔬菜(炒)   | 時令蔬菜(炒)  |
| 白玉湯(煮)   | 藥膳玉米湯(煮)  | 波霸紅茶(煮)    | 結頭湯(煮)    | 番茄蔬菜湯(煮) |
| 12月20日   | 12月21日    | 12月22日     | 12月23日    | 12月24日   |
| 胚芽飯(蒸)   | 白米飯(蒸)    | 鐵板素燴飯(煮)   | 白米飯(蒸)    | 小米飯(蒸)   |
| 番茄炒蛋(炒)  | 洋芋烘蛋(煮)   | 鮮蔬炒蛋(炒)    | 豆薯炒蛋(炒)   | 三色炒蛋(炒)  |
| 素香排(炸)   | 麻婆豆腐(煮)   | 三杯腰花(炒)    | 香滷四角油腐(滷) | 糖醋豆包(煮)  |
| 乾燒麵腸(燒)  | 彩繪三色(炒)   | 木耳炒豆段(炒)   | 紅燒白玉(煮)   | 京蔥寬粉(炒)  |
| 紅蔘冬瓜(煮)  | 脆炒豆薯(炒)   | 咖哩洋芋(煮)    | 三絲炒結頭(炒)  | 芋香粒粒(煮)  |
| 椒鹽三色(烤)  | 什錦滷味(滷)   | 雙色花椰(煮)    | 枸杞山藥(煮)   | 芹香海根(炒)  |
| 時令蔬菜(炒)  | 時令蔬菜(炒)   | 時令蔬菜(炒)    | 時令蔬菜(炒)   | 時令蔬菜(炒)  |
| 味噌豆腐湯(煮) | 客家鹹湯圓(煮)  | 絕代雙Q拿鐵(煮)  | 素九黃瓜湯(煮)  | 蔭瓜香菇湯(煮) |
| 12月27日   | 12月28日    | 12月29日     | 12月30日    |          |
| 紫米飯(蒸)   | 白米飯(蒸)    | 北方哨子麵(拌)   | 白米飯(蒸)    |          |
| 塔香菜脯蛋(炒) | 銀芽炒蛋(炒)   | 玉米炒蛋(炒)    | 紅蘿蔔炒蛋(炒)  |          |
| 素魚排(炸)   | 薑汁豆包(煮)   | 蕃茄燒腐(燒)    | 咖哩豆腐煲(煮)  |          |
| 薑燒冬瓜(煮)  | 鮮菇高麗菜(炒)  | 烏龍黑干(滷)    | 打拋銀芽(炒)   |          |
| 塔香海茸(煮)  | 小瓜玉米(煮)   | 蠔油鮮蔬(炒)    | 四季甜條(炒)   |          |
| 紅顏青花(炒)  | 奶焗洋芋(煮)   | 麻香海帶根(炒)   | 酥脆南瓜(烤)   |          |
| 時令蔬菜(炒)  | 時令蔬菜(炒)   | 時令蔬菜(炒)    | 時令蔬菜(炒)   |          |
| 酸辣湯(煮)   | 素肉骨茶(煮)   | 燒仙草(煮)     | 青木瓜湯(煮)   |          |

|      |                                                |                                                   |                                                   |                                                 |                                                      |
|------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 第14週 |                                                |                                                   | 12月1日 星期三                                         | 12月2日 星期四                                       | 12月3日 星期五                                            |
|      |                                                |                                                   | 香鬆炒飯<br>酥炸雞排<br>豚肉雙花<br>藍莓丹麥<br>田園蔬菜<br>珍珠奶茶      | 小米飯<br>蜜汁叉燒<br>玉米肉末<br>花生宮保四季<br>健康蔬菜<br>大黃瓜雞湯  | 高纖飯<br>三絲蒸蛋<br>塔香嫩豆腐<br>鮮瓜野菌菇/海苔洋芋<br>◆有機蔬菜<br>芹香蘿蔔湯 |
| 營養分析 |                                                |                                                   | 總熱量 121.0 蛋白質g 33.8 脂肪g 25.5 熱量kcal 847.8         | 總熱量 124.6 蛋白質g 34.0 脂肪g 27.1 熱量kcal 876.5       | 總熱量 126.5 蛋白質g 33.8 脂肪g 25.1 熱量kcal 866.7            |
| 第15週 | 12月6日 星期一                                      | 12月7日 星期二                                         | 12月8日 星期三                                         | 12月9日 星期四                                       | 12月10日 星期五                                           |
|      | 胚米飯<br>洋蔥豬柳<br>烏龍黑干<br>蒲瓜什錦<br>美味蔬菜<br>薑絲結頭湯   | 燕麥飯<br>蔥油雞<br>日式咖哩<br>海苔魷魚燒<br>◆有機蔬菜<br>海苔味噌湯     | 肉醬義大利麵<br>香嫩魚排<br>鐵板肉絲<br>葡萄奶酥<br>田園蔬菜<br>冬瓜山粉圓   | 小米飯<br>燒烤雞腿<br>麻婆豆腐<br>堅果鮮魷花椰<br>健康蔬菜<br>紫菜蛋花湯  | 高纖飯<br>玉米炒蛋<br>蜜汁豆干<br>鮮蔬佛跳牆/夯地瓜<br>◆有機蔬菜<br>藥膳養身湯   |
| 營養分析 | 總熱量 121.9 蛋白質g 33.9 脂肪g 25.6 熱量kcal 853.0      | 總熱量 118.0 蛋白質g 32.2 脂肪g 24.8 熱量kcal 824.5         | 總熱量 122.2 蛋白質g 33.8 脂肪g 25.6 熱量kcal 847.8         | 總熱量 120.1 蛋白質g 34.2 脂肪g 26.6 熱量kcal 859.9       | 總熱量 118.5 蛋白質g 32.6 脂肪g 25.1 熱量kcal 855.9            |
| 第16週 | 12月13日 星期一                                     | 12月14日 星期二                                        | 12月15日 星期三                                        | 12月16日 星期四                                      | 12月17日 星期五                                           |
|      | 胚米飯<br>糖醋雞丁<br>暖薑燒豆腐<br>堅果鮮菇雙花<br>美味蔬菜<br>玉米濃湯 | 燕麥飯<br>日式燒肉<br>家常粉絲<br>肉燥海根<br>◆有機蔬菜<br>古早味豬血湯    | 古早味蛋炒飯<br>轟炸雞排<br>蒙古高麗菜<br>熱狗丹麥<br>田園蔬菜<br>珍珠紅茶   | 小米飯<br>鐵路大排<br>黃瓜總匯<br>客家小炒<br>健康蔬菜<br>白菜香菇湯    | 高纖飯<br>紅蔥炒蛋<br>香嫩油腐<br>鮮蔬甜不辣/蒜香毛豆芽<br>◆有機蔬菜<br>土瓶素湯  |
| 營養分析 | 總熱量 118.8 蛋白質g 34.1 脂肪g 26.0 熱量kcal 846.0      | 總熱量 123.9 蛋白質g 35.0 脂肪g 26.3 熱量kcal 871.8         | 總熱量 119.8 蛋白質g 33.4 脂肪g 25.5 熱量kcal 842.1         | 總熱量 121.2 蛋白質g 34.3 脂肪g 26.5 熱量kcal 859.9       | 總熱量 122.8 蛋白質g 35.8 脂肪g 25.5 熱量kcal 855.9            |
| 第17週 | 12月20日 星期一                                     | 12月21日 星期二                                        | 12月22日 星期三                                        | 12月23日 星期四                                      | 12月24日 星期五                                           |
|      | 胚米飯<br>芝麻肉排丁<br>蔥燒腐丁<br>奶焗燻菜<br>美味蔬菜<br>番茄蛋花湯  | 冬至 燕麥飯<br>三杯雞<br>五更豆腐煲<br>銀芽炒海茸<br>◆有機蔬菜<br>冬至甜湯圓 | 香Q白飯<br>香Q滷蛋<br>鮮蔬咖哩<br>高麗燒油腐/小奶皇包<br>田園蔬菜<br>黃瓜湯 | 小米飯<br>蒜香雞腿<br>茄汁炒蛋<br>堅果肉片拌青花<br>健康蔬菜<br>元氣味噌湯 | 聖誕炒飯<br>藍帶豬排<br>滷味水晶餃<br>蘋果派<br>◆有機蔬菜<br>Q圓奶茶        |
| 營養分析 | 總熱量 124.3 蛋白質g 34.8 脂肪g 26.0 熱量kcal 870.4      | 總熱量 129.2 蛋白質g 34.4 脂肪g 26.3 熱量kcal 882.0         | 總熱量 120.8 蛋白質g 33.1 脂肪g 25.2 熱量kcal 842.1         | 總熱量 120.7 蛋白質g 34.3 脂肪g 26.5 熱量kcal 858.4       | 總熱量 122.1 蛋白質g 35.9 脂肪g 27.0 熱量kcal 873.7            |
| 第18週 | 12月27日 星期一                                     | 12月28日 星期二                                        | 12月29日 星期三                                        | 12月30日 星期四                                      | 12月31日 星期五                                           |
|      | 胚米飯<br>塔香醬爆雞<br>洋芋炒蛋<br>海結蘿蔔燒<br>美味蔬菜<br>薑絲冬瓜湯 | 燕麥飯<br>壽喜燒肉<br>螞蟻上樹<br>花生小瓜炒菇<br>◆有機蔬菜<br>綜合豬血湯   | 肉絲炒飯<br>酥炸雞腿<br>雙花魷魚炒<br>巧克力丹麥<br>田園蔬菜<br>紅豆西米露   | 小米飯<br>紐奧良豬排<br>咖哩洋芋<br>紫香高麗<br>健康蔬菜<br>黃瓜鮮菇湯   |                                                      |
| 營養分析 | 總熱量 124.3 蛋白質g 33.8 脂肪g 25.3 熱量kcal 860.4      | 總熱量 126.5 蛋白質g 34.2 脂肪g 25.4 熱量kcal 871.2         | 總熱量 125.0 蛋白質g 34.2 脂肪g 25.3 熱量kcal 866.1         | 總熱量 124.5 蛋白質g 34.4 脂肪g 25.8 熱量kcal 867.1       |                                                      |

\*本菜單皆使用台灣國產豬肉\*

全面採用非基改、符合三章一Q食材(TAP產銷履歷,CAS台灣優良農產品,CAS台灣有機農產品,QR-Code生產追溯)

◆標示為使用有機食材



標示為油炸菜色

飯菜量如有任何問題，請找貝佳服務人員，謝謝您！





| 日期   | 11月29日 (一) | 11月30日 (二) | 12月1日 (三)          | 12月2日 (四)            | 12月3日 【蔬食日】        | 12月4日 (六)          |
|------|------------|------------|--------------------|----------------------|--------------------|--------------------|
| 主食   |            |            | 黑胡椒鐵板麵 (炒)         | 香Q米飯 (蒸)             | 紫米飯 (蒸)            | 擔擔麵 (炒)            |
| 主菜   |            |            | 吮指雞翅 (炸)           | 岩燒里肌 (烤)             | 沙茶雙干 (滷)           | 椒鹽魚排 (烤)           |
| 副菜1  |            |            | 夯地瓜 (蒸)            | 印度咖哩 (煮)             | 番茄炒蛋 (炒)           | 芝麻包 (蒸)            |
| 副菜2  |            |            | 鮮燴黃瓜 (煮)           | 豚肉高麗 (炒)             | 筍絲燴炒 (炒)           | 家鄉滷味 (滷)           |
| 青菜   |            |            | 季節時蔬 (炒)           | 季節時蔬 (炒)             | 有機蔬菜 (炒)           | 油豆腐、白蘿蔔、蝦球         |
| 湯品   |            |            | 仙草撞奶 (煮)           | 玉米濃湯 (煮)             | 薑絲冬瓜湯 (煮)          | 珍珠紅茶 (煮)           |
| 熱量分析 |            |            | 熱量：820<br>鹽分：110.5 | 熱量：813.5<br>鹽分：109.5 | 熱量：810.8<br>鹽分：113 | 熱量：846.8<br>鹽分：117 |

| 日期   | 12月6日 (一)            | 12月7日 (二)          | 12月8日 (三)            | 12月9日 (四)          | 12月10日 【蔬食日】         | 12月11日 (六)         |
|------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|
| 主食   | 麥片飯 (蒸)              | 香Q米飯 (蒸)           | 招牌油飯 (蒸)             | 香Q米飯 (蒸)           | 地瓜飯 (蒸)              | 茄汁肉醬麵 (炒)          |
| 主菜   | 泰式打拋肉片 (炒)           | 雙醬魚丁 (煮)           | 無骨香雞排 (炸)            | 蜜汁塔香肋排 (烤)         | 醬爆蘭花干 (燒)            | 鐵路豬排 (煮)           |
| 副菜1  | 阿婆滷蛋 (滷)             | 三色鮮捲 (烤)           | 豬肉餡餅 (蒸)             | 麻婆豆腐 (煮)           | 南瓜炒蛋 (炒)             | 海苔地瓜條 (烤)          |
| 副菜2  | 雙色花椰 (炒)             | 白花椰、青花菜            | 泡菜部隊鍋 (煮)            | 番麥鵝蛋 (炒)           | 蒜香高麗菜 (炒)            | 白菜什錦 (炒)           |
| 青菜   | 有機蔬菜 (炒)             | 有機蔬菜               | 季節時蔬 (炒)             | 季節時蔬 (炒)           | 有機蔬菜 (炒)             | 有機蔬菜               |
| 湯品   | 和風味噌湯 (煮)            | 豆腐、海帶芽             | 金菇蛋花湯 (煮)            | 鮮筍湯 (煮)            | 翡翠金菇湯 (煮)            | 綠豆湯                |
| 熱量分析 | 熱量：807.2<br>鹽分：106.5 | 熱量：806.6<br>鹽分：107 | 熱量：821.5<br>鹽分：112.5 | 熱量：811.5<br>鹽分：109 | 熱量：798.2<br>鹽分：110.5 | 熱量：834.3<br>鹽分：114 |

| 日期   | 12月13日 (一)       | 12月14日 (二)         | 12月15日 (三)         | 12月16日 (四)           | 12月17日 【蔬食日】       | 12月18日 (六)           |
|------|------------------|--------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|
| 主食   | 蕎麥飯 (蒸)          | 香Q米飯 (蒸)           | 韓式炒麵 (炒)           | 香Q米飯 (蒸)             | 麥片飯 (蒸)            | 蘑菇鐵板麵 (炒)            |
| 主菜   | 廟口雙酥 (炸)         | 排骨、雞丁              | 嫩煎里肌 (烤)           | BBQ雞翅 (烤)            | 茄汁虎皮蛋 (煮)          | 日式蝦排 (烤)             |
| 副菜1  | 醬爆豆干 (炒)         | 豆干                 | 奶皇包 (蒸)            | 打拋豬 (炒)              | 蒜蓉滷味 (滷)           | 豆沙包 (蒸)              |
| 副菜2  | 咖哩花椰 (煮)         | 白花椰、胡蘿蔔            | 宜蘭魯肉 (煮)           | 日式關東煮 (煮)            | 什錦菜心 (煮)           | 拌炒花椰 (炒)             |
| 青菜   | 有機蔬菜 (炒)         | 有機蔬菜               | 季節時蔬 (炒)           | 季節時蔬 (炒)             | 有機蔬菜 (炒)           | 有機蔬菜                 |
| 湯品   | 腐皮白玉湯 (煮)        | 白蘿蔔、豆皮             | 波霸紅茶 (煮)           | 粉圓、紅茶                | 枸杞菇菇湯 (煮)          | 西米奶茶                 |
| 熱量分析 | 熱量：814<br>鹽分：108 | 熱量：796.3<br>鹽分：109 | 熱量：830.7<br>鹽分：114 | 熱量：807.2<br>鹽分：106.5 | 熱量：797.1<br>鹽分：111 | 熱量：848.9<br>鹽分：120.5 |

| 日期   | 12月20日 (一)         | 12月21日 (二)         | 12月22日 (三) 【蔬食日】     | 12月23日 (四)         | 12月24日 【運動會】         | 12月25日 (六)           |
|------|--------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|
| 主食   | 燕麥飯 (蒸)            | 香Q米飯 (蒸)           | 香Q米飯 (蒸)             | 地瓜飯 (蒸)            | 夏威夷炒飯 (炒)            | 白米、玉米粒、胡蘿蔔、鳳梨        |
| 主菜   | 塔香雞 (炒)            | 鐵板豬柳 (煮)           | 醬燒嫩腐 (煮)             | 鐵路豬排 (滷)           | 醬烤雞翅 (烤)             | 雞翅                   |
| 副菜1  | 菜脯蛋 (炒)            | 雞蛋、菜脯              | 玉米三色 (炒)             | 韓式年糕 (炒)           | 日式蒸蛋 (蒸)             | 蛋、魚板絲                |
| 副菜2  | 白菜滷 (煮)            | 大白菜、豆皮、香菇          | 香菇高麗 (炒)             | 豆瓣桂筍 (炒)           | 馬拉糕 (蒸)              | 馬拉糕                  |
| 青菜   | 有機蔬菜 (炒)           | 有機蔬菜               | 季節時蔬 (炒)             | 季節時蔬 (炒)           | 有機蔬菜 (炒)             | 有機蔬菜                 |
| 湯品   | 黃瓜湯 (煮)            | 黃瓜、金針菇             | 葱香蛋花湯 (煮)            | 香菇雞湯 (煮)           | 綠豆湯 (煮)              | 綠豆                   |
| 熱量分析 | 熱量：802.3<br>鹽分：107 | 熱量：814.3<br>鹽分：109 | 熱量：843.4<br>鹽分：112.5 | 熱量：805.5<br>鹽分：107 | 熱量：803.7<br>鹽分：110.5 | 熱量：803.7<br>鹽分：110.5 |

| 日期   | 12月27日 (一)       | 12月28日 (二)         | 12月29日 (三)           | 12月30日 (四)         | 12月31日 【蔬食日】         | 1月1日 (六) |
|------|------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|----------|
| 主食   | 多穀飯 (蒸)          | 香Q米飯 (蒸)           | 義式肉醬麵 (蒸)            | 香Q米飯 (蒸)           | 白米                   |          |
| 主菜   | 蜜汁排丁 (燒)         | 排骨丁、彩椒             | 椒鹽海陸雙拼 (炸)           | 照燒雞排 (燒)           | 無骨雞排                 |          |
| 副菜1  | 茄香滑蛋 (炒)         | 蛋、番茄               | 叉燒包 (蒸)              | 蠔油嫩腐 (煮)           | 油腐丁、洋蔥               |          |
| 副菜2  | 腐皮高麗 (炒)         | 高麗菜、豆皮、胡蘿蔔、木耳      | 客家小炒 (炒)             | 塔香芋芋 (炒)           | 馬鈴薯、黑輪               |          |
| 青菜   | 有機蔬菜 (炒)         | 有機蔬菜               | 季節時蔬 (炒)             | 季節時蔬 (炒)           | 季節時蔬                 |          |
| 湯品   | 鮮筍湯 (煮)          | 筍片                 | 酸辣湯 (煮)              | 芹香白玉湯 (煮)          | 白蘿蔔、芹菜               |          |
| 熱量分析 | 熱量：791<br>鹽分：105 | 熱量：832.9<br>鹽分：117 | 熱量：843.4<br>鹽分：112.5 | 熱量：809<br>鹽分：109.5 | 熱量：803.7<br>鹽分：110.5 |          |

※皆使用台灣產豬肉 ※食材含豆製品或玉米者皆為非基因改