

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	備註	備註	備註	備註	備註		
1/2	四	白飯 白米	白醬燉肉 豬肉+時蔬+白醬-煮	炸香酥雞鮑菇 鮑菇+雞肉-炸	炒蛋 雞蛋+玉米-炒	有機蔬菜	竹筍排骨湯 筍+湯排		6.5	2.5	2.1	817		
3	五	自己做 味噌拉麵 麵+玉米+魚板+海帶芽	烤雞排 X1 雞排(X1)+香茅-烤	滷心 風味玉子X 1 雞蛋(X1)+筍-滷	柴魚蘿蔔 白蘿蔔+菇+柴魚-煮	深綠時蔬	味噌湯 黃豆芽+洋蔥+味噌	【新品上市】 歇腳亭 波波珍奶包		6.5	2.6	2.1	828	
6	一	白飯 白米	打拋肉片 豬肉+洋蔥+番茄-煮	甜不辣 X1 & 海鮮捲 X1 甜不辣片(X1)+海鮮捲(X1)-炒	豆皮時瓜 時瓜+時蔬+豆皮-煮	深綠時蔬	柴魚雞湯 大白菜+雞骨+柴魚	水果	6.4	2.5	2.2	2.7	812	
7	二	麥片飯 白米+麥片	親子丼 雞肉+洋蔥+雞蛋-煮	烤豬肉條 豬肉切條-烤	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	深綠時蔬	榨菜肉絲湯 榨菜+金針菇+豬肉		6.5	2.6	2.1	2.7	824	
8	三	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	柚香豬排X1 豬排(X1)+柚子醬-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	肉片高麗 高麗菜+豬肉-炒	深綠時蔬	冬瓜薑湯 冬瓜+薑	水果	6.5	2.5	2.1	2.7	817	
9	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	避風塘炸雞排X1 去骨雞排(X1)+蒜-炸	佛跳牆 大白菜+豬肉+筍+芋頭-煮	清炒玉米 玉米+時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+雞蛋		6.6	2.5	2.3	2.7	829	
10	五	櫻花蝦 香菇油飯 白米+糯米+豬肉+香菇+櫻花蝦	燒豬排X1 豬排(X1)-燒	蒸餃 X3 豬肉蒸餃(X3)-蒸	雞絲銀芽 豆芽菜+雞肉-炒	深綠時蔬	肉骨茶湯 時蔬+菇+湯排	脆皮 煉乳烤饅頭		6.3	2.5	2.4	2.8	815
13	一	紫米飯 白米+紫米	香菇雞 雞肉+白蘿蔔+菇-煮	桂林排骨 豬肉+時蔬-燴	蠔油粉絲 冬粉+豆芽菜+時蔬-炒	深綠時蔬	酸菜鴨湯 酸菜+鴨骨	水果	6.5	2.5	2.1	2.9	826	
14	二	白飯 白米	筍干扣肉 豬肉+筍-滷	炸 起司雞排 X1 起司雞排(X1)-炸	白菜煮 大白菜+木耳-煮	深綠時蔬	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.5	2.2	2.8	817	
15	三	焗烤白醬麵 麵+時蔬+豬肉+白醬+起司	茶葉蛋X1 帶殼雞蛋(X1)-滷	老皮嫩腐 X2 嫩油豆腐(X2)-蒸	薯條 波浪薯條-烤	深綠時蔬	蛋花湯 雞蛋+時蔬	水果	6.5	2.5	2.2	2.7	819	
16	四	白飯 白米	清蒸魚排 X1 鮭魚排(X1)-蒸	鹹豬肉小炒 豆干+豬肉+鹹豬肉-炒	藥膳結頭菜 結頭菜+菇-煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+雞蛋	豆奶	6.3	2.6	2.1	2.8	815	
17	五	燕麥飯 白米+燕麥	新疆大盤雞 雞肉+洋芋+青椒+孜然-炒	造型魚塊X2 魚塊(X2)-烤	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	深綠時蔬	蔬菜粥 白米+時蔬+雞蛋	韓國 麻糬麵包X2 【巧克力&芝麻】		6.5	2.5	2.2	2.7	819
20	一	祝~寒假充實愉快，新年快樂!												
2/11	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉+鮑菇-煮	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	鮮蔬寬粉 寬冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-炒	深綠時蔬	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6.4	2.5	2.3	2.8	819	
12	三	海苔香鬆飯 白米+洋薏仁+海苔香鬆	炸紅糟豬排X1 豬排(X1)+紅糟-炸	海陸三鮮 筍+雞肉+魷魚-燒	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	深綠時蔬	鹹湯圓 湯圓+青菜	水果	6.5	2.7	2.1	2.7	832	
13	四	白飯 白米	味噌雞排X1 雞排(X1)+味噌-燒	麻婆蒸蛋 雞蛋+豬肉-蒸	鮮菇高麗 高麗菜+時蔬+菇-炒	有機蔬菜	時瓜排骨湯 時瓜+湯排		6.3	2.6	2.1	2.8	815	
14	五	南洋炒飯 白米+時蔬+豬肉+鳳梨	香蔥魚排X1 烏魚排(X1)+蔥-燒	雞柳條 X2 雞柳條(X2)-烤	關東煮 白蘿蔔+油豆腐+玉米+海山醬-煮	深綠時蔬	蔬菜雞湯 大白菜+雞骨	起酥 奶酥麵包		6.5	2.5	2.1	2.7	817
17	一	白飯 白米	炸雞排 X1 無骨雞排(X1)-炸	南瓜炒蛋 雞蛋+南瓜+毛豆-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔-煮	深綠時蔬	味噌海芽湯 洋蔥+海帶芽+味噌	水果	6.4	2.5	2.1	2.8	814	
18	二	五穀飯 白米+五穀米	白醬燉肉 豬肉+洋芋+白醬-煮	鹹水雞 筍+雞肉+小黃瓜-炒	木須花椰 花椰菜+木耳-炒	深綠時蔬	酸辣湯 豆腐+金針菇+雞蛋		6.5	2.5	2.1	2.7	817	
19	三	白飯 白米	韓式醬拌雞 雞肉+洋蔥+芝麻-炒	薯餅 X2 薯餅(X2)-烤	薑絲冬瓜 冬瓜+菇-煮	深綠時蔬	羅宋湯 時蔬+番茄	水果	6.4	2.5	2.1	2.7	810	
20	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	義式烤豬排X1 豬排(X1)-烤	柴魚滷味 白蘿蔔+黑豆干+麵輪+柴魚-滷	韭香豆芽 豆芽菜+韭菜-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.5	2.5	2.1	2.7	817	
21	五	炒米粉 米粉+時蔬+豬肉	雞翅 X1 雞翅(X1)+梅子醬-燒	肉圓 X1 肉圓(X1)-蒸	乾煸馬鈴薯 洋芋+洋香菜-炒	深綠時蔬	當歸雞湯 高麗菜+雞骨+當歸	造型兔兔包		6.5	2.5	2.1	2.8	821
24	一	糙米飯 白米+糙米	叉燒肉 豬肉切條-燒	肉醬干丁 豆干+豬肉+番茄+毛豆-炒	海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔+時蔬-炒	深綠時蔬	大滷湯 大白菜+木耳	水果	6.5	2.6	2.1	2.8	829	
25	二	白飯 白米	炸雞翅 X1 雞翅(X1)-炸	海鮮豆腐煲 凍豆腐+冬粉+魷魚+沙茶-煮	蒜味高麗 高麗菜+時蔬-炒	深綠時蔬	香菇雞湯 白蘿蔔+香菇+雞骨		6.5	2.5	2.1	2.8	821	
26	三	麥片飯 白米+麥片	滷豬腳 豬肉+豬腳+白蘿蔔-滷	麥克雞塊 X2 雞塊(X2)-烤	鮮菇炒筍 筍+菇-炒	深綠時蔬	山藥四神湯 山藥+洋蔥仁+湯排	水果	6.5	2.5	2.1	2.8	821	
27	四	白飯 白米	黃燜雞 雞肉+鮑菇+時蔬-炒	蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	鮮蔬玉米 玉米+時蔬+毛豆-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋	豆奶	6.4	2.5	2.2	2.7	812	