

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附品	營養成分					
				菜名	菜名			全日	蛋白質	脂肪	碳水化合物	熱量	
1	二	紫米飯	鹹水雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	蕃茄豆腐 <small>蕃茄(主食材)+豆腐-煮</small>	金茸白菜 <small>大白菜(主食材)+金針菇-煮</small>	蔬菜	海芽排骨湯 <small>豬骨+海芽+薑-煮</small>	6.5	3.0	2.1	2.7	854	
2	三	肉絲炒飯	酥炸魚排x1 <small>魚排(主食材)-炸</small>	滷蛋x1 <small>水煮蛋-滷</small>	腰果玉米 <small>玉米(主食材)+時蔬+腰果-煮</small>	蔬菜	鮮瓜肉絲湯 <small>鮮瓜+豬肉+薑-煮</small>	6.8	2.8	1.8	1.0	3.0	926
3	四	白飯	蜜汁豬排x1 <small>豬排-烤</small>	蘿蔔燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+蘿蔔-滷</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜(主食材)+紅蘿蔔+時蔬-煮</small>	蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜糖+山粉圓-煮</small>	6.5	3.0	2.0	2.9	861	
4	五	五穀飯	京醬豬柳 <small>豬圓豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮</small>	椒鹽甜條 <small>甜不辣+時蔬-煮</small>	繽紛花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	鮮菇雞湯 <small>鮮菇+雞肉-煮</small>	6.7	2.6	2.0	1.0	2.8	900
7	一	白飯	照燒豆包x1 <small>豆包+時蔬-滷</small>	咖哩肉醬 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮</small>	香炒高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	珍珠奶飲 <small>粉圓-煮</small>	6.6	2.7	2.1	2.8	843	
8	二	燕麥飯	塔香三杯雞 <small>洽富雞肉(主食材)+蒜油-煮</small>	海結肉片 <small>海帶結+豬肉+時蔬-炒</small>	鮮蔬蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>	6.6	3.0	1.9	2.7	856	
9	三	什錦炒烏龍	香酥雞排x1 <small>洽富雞排(主食材)-炸</small>	和風關東煮 <small>白蘿蔔(主食材)+油豆腐+時蔬-煮</small>	黑椒豆芽 <small>豆芽(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	筍片雞湯 <small>竹筍+雞肉-煮</small>	6.5	2.8	2.0	1.0	3.0	910
10	四	糙米飯	叉燒肉x3 <small>豬肉-烤</small>	糖醋雞丁 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	醬燒冬瓜 <small>冬瓜(主食材)+時蔬-滷</small>	蔬菜	海味羹湯 <small>魚+魚丸+時蔬-煮</small>	6.6	3.0	2.0	2.9	948	
11	五	DIY漢堡	日式壽喜燒 <small>豬圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>	卡拉雞腿排x1 <small>雞腿排-炸</small>	炸物雙拼 <small>雞塊(每人x2)+薯條-炸</small>	水果	米粉油豆腐湯 <small>米粉+油豆腐+時蔬-煮</small>	6.8	3.0	1.8	1.0	3.0	941
14	一	麥片飯	奶香燉雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	春捲x2 <small>春捲-烤</small>	木耳炒花椰 <small>花椰菜(主食材)+木耳-煮</small>	蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+豬肉+芽菜-煮</small>	6.7	2.7	1.9	2.9	850	
15	二	地瓜飯	打拋肉片 <small>豬圓豬肉(主食材)+洋蔥+時蔬+九層塔-煮</small>	鹹酥雞x2 <small>雞肉-炸</small>	沙嗲青木瓜 <small>青木瓜(主食材)+雞肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	摩摩喳喳 <small>西瓜+檸檬-煮</small>	6.8	3.0	2.0	3.0	886	
16	三	香菇油飯	蘑菇醬豬排x1 <small>豬圓雞排(主食材)-滷</small>	花枝丸x2 <small>花枝丸-烤</small>	紅燒大根 <small>白蘿蔔(主食材)+時蔬-滷</small>	蔬菜	肉骨茶湯 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	6.5	2.8	1.8	1.0	2.9	901
17	四	雜糧飯	蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚-烤</small>	無錫排骨 <small>豬圓豬肉(主食材)+時蔬+芝麻-滷</small>	脆炒鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-炒</small>	蔬菜	親子湯 <small>雞肉+玉米+豆腐-煮</small>	6.6	3.0	2.0	2.7	859	
18	五	白飯	烤肉醬雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯+蛋-炒</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	日式味噌湯 <small>海芽+豆腐+味噌-煮</small>	6.5	2.7	2.1	1.0	2.7	892
21	一	胚芽飯	薑汁燒肉 <small>豬圓豬肉(主食材)+時蔬+薑-煮</small>	麥克雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	芋香白菜 <small>大白菜(主食材)+芋頭+雞肉-煮</small>	蔬菜	冬至鹹湯圓 <small>湯圓+豬肉+時蔬-煮</small>	7.0	2.8	2.0	3.0	885	
22	二	小米飯	和風照燒雞 <small>洽富雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋+洋蔥-炒</small>	鐵板豆芽 <small>綠豆芽(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>	6.8	2.8	2.1	1.0	2.8	945
23	三	蕃茄肉醬義大利麵	聖誕烤雞腿x1 <small>洽富雞腿(主食材)-烤</small>	烏斯特醬肉丸x1 <small>豬肉丸-煮</small>	玉筍青花 <small>花椰菜(主食材)+玉米筍+時蔬-煮</small>	蔬菜	南瓜鮮蔬湯 <small>南瓜+時蔬-煮</small>	6.7	3.0	1.8	1.0	2.9	930
24	四	糙米飯	青醬雞丁 <small>洽富雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	滷味雙拼 <small>豆干+雞蛋-滷</small>	肉片高麗 <small>高麗菜(主食材)+肉片-煮</small>	蔬菜	仙草芋圓飲 <small>仙草+芋圓-煮</small>	7.0	2.7	2.0	2.7	864	
25	五	五穀飯	瓜仔肉 <small>豬圓豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮</small>	照燒雞腿排x1 <small>雞腿排-烤</small>	義式炒菇 <small>小黃瓜(主食材)+蒜-炒</small>	蔬菜	巧達洋芋湯 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	6.9	3.0	2.0	1.0	2.9	949
28	一	燕麥飯	椰香咖哩雞 <small>洽富雞肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	排骨酥x2 <small>豬肉-炸</small>	脆炒結頭菜 <small>結頭菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜+豬肉-煮</small>	6.8	3.0	1.9	3.0	884	
29	二	紫米飯	銅盤烤肉 <small>豬圓豬肉(主食材)+白芝麻-滷</small>	泡菜炒年糕 <small>大白菜(主食材)+年糕-煮</small>	韓式拌雜菜 <small>豆芽菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	花生麥片湯 <small>花生+麥片-煮</small>	6.9	2.6	2.1	2.8	857	
30	三	肉鬆拌飯	椒鹽雞翅x1 <small>洽富三節雞翅(主食材)-炸</small>	海山醬黑輪 <small>黑輪+蝦球+竹輪-煮</small>	香炒甘藍菜 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>	6.5	2.6	1.8	1.0	3.0	890
31	四	薏仁飯	梅干扣肉 <small>豬圓豬肉(主食材)+梅干菜+花生-煮</small>	蒸蛋 <small>蛋+時蔬-蒸</small>	啵啵玉米 <small>玉米(主食材)+蝦球+時蔬-煮</small>	蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔+雞肉+芽菜-煮</small>	6.8	2.7	1.8	2.7	845	

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米
 本菜單主要食材使用之鮮食食材皆符合三章一Q之規定
 ※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※



願聖誕是你快樂的時節，
願新年是你幸福的日子

Wishing you all the blessings of a
beautiful Christmas season.

