




日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全日 總量	豆類 雞肉	蔬菜	海鮮	水果	熱量
1	四	白飯	紅糟豆包 豆包-燒	咖哩豆腐 馬鈴薯、豆腐、鮮蔬-煮	炒高麗菜 高麗菜、香菇-炒	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、鮮蔬		6.2	2.5	2.1	2.3	778
2	五	芝麻飯	五香豆干 豆干、白芝麻-燒	雪菜豆皮 鮮蔬、豆皮、雪菜-炒	木耳結頭菜 結頭菜、木耳-炒	蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	豆漿	6.1	2.4	2.1	2.6	777
5	一	白飯	糖醋油腐 油豆腐、彩椒-燒	滷豆皮結 蘿蔔、海帶結、豆皮結-炒	芝麻豆段 豆段、白芝麻-炒	蔬菜	大滷清湯 豆腐、木耳、鮮蔬	水果	6.2	2.4	2.3	2.3	835
6	二	金瓜 炒米粉	素鱈魚排 素鱈魚排-烤	榨菜黑豆干 鮮蔬、黑干、榨菜-煮	★香酥拼盤 地瓜、芋頭-炸	蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽、味噌		6.4	2.5	2.5	2.5	811
7	三	白飯	茄汁烤麩 烤麩、鮮蔬、毛豆-煮	結頭菜炒豆干 結頭菜、豆干-炒	雙色花椰菜 花椰菜、彩椒-炒	蔬菜	白菜三絲湯 白菜、木耳、鮮蔬、豆包	水果	6.2	2.4	2.3	2.3	835
8	四	麥片飯	椒鹽豆雞 豆雞、鮮蔬-炒	枸杞素腰花 鮮蔬、素腰花、素角螺、枸杞-炒	清炒冬瓜 冬瓜、香菇-炒	蔬菜	金針湯 蘿蔔、金針花		6.1	2.5	2.4	2.4	783
9	五	白飯	紅燒獅子頭 白菜、素獅子頭、木耳-煮	豆干雪裡紅 豆干、豆薯、雪裡紅-炒	黑胡椒毛豆 毛豆莢、黑胡椒-炒	蔬菜	麻油菇菇湯 高麗菜、菇、豆皮	優酪乳	6.2	2.4	2.3	2.5	784

校慶補假 開心放假一天

13	二	白飯	西芹蘭花干 蘭花干、西芹-炒	海山醬關東煮 鮮蔬、油豆腐、海帶結-煮	雲耳高麗菜 高麗菜、木耳-炒	蔬菜	南瓜豆腐湯 豆腐、南瓜		6.1	2.6	2.4	2.6	799
14	三	蕎麥飯	醬燒素肚 素肚-燒	什錦豆皮 芋頭、豆皮、木耳-炒	彩椒花椰菜 花椰菜、彩椒-炒	蔬菜	海芽玉米湯 海帶芽、玉米	水果	6.2	2.4	2.3	2.5	844
15	四	白飯	雪菜百頁 鮮蔬、百頁豆腐、雪菜-炒	炒天婦羅 素天婦羅、西芹-炒	炒結頭菜 結頭菜、木耳-炒	蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑		6.3	2.4	2.2	2.4	784
16	五	雜糧飯	酸菜麵腸 麵腸、酸菜-炒	玉米炒豆干 玉米、豆干、鮮蔬-炒	清蒸南瓜 南瓜、枸杞-蒸	蔬菜	日式油腐湯 小油丁、味噌	鮮乳	6.1	2.4	2.5	2.5	782
19	一	白飯	醬滷油腐 油豆腐、鮮蔬-滷	茄汁豆腐 鮮蔬、豆腐、番茄-煮	炒豆段 豆段、木耳-炒	蔬菜	海芽湯 海帶芽、豆包	水果	6.2	2.4	2.4	2.5	847
20	二	芝麻飯	香菇素肉燥 豆干、素絞肉、香菇-滷	蜜汁豆干 地瓜、四分干、白芝麻-煮	豆包薯絲 豆薯、鮮蔬、豆包-炒	蔬菜	麻油素雞湯 鮮蔬、素雞丁		6.2	2.3	2.5	2.4	777
21	三	白飯	三杯素雞 素雞、九層塔-炒	紅糟麵腸 鮮蔬、麵腸-炒	鐵板豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、鮮蔬-炒	蔬菜	冬至鹹湯圓 大白菜、紅白湯圓、素肉絲、香菇	水果	6.5	2.4	2.4	2.4	863
22	四	茄汁肉醬 螺旋麵	素肉排 素肉排-燒	炒花椰菜 花椰菜、木耳-炒	黑椒毛豆莢 毛豆莢、黑胡椒-炒	蔬菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔		6.2	2.5	2.6	2.5	799
23	五	白飯	★酥炸豆包 豆包、豆段-炸	客家小炒 西芹、豆干、鮮蔬-炒	菇炒海根 菇、海帶根-炒	蔬菜	味噌湯 凍豆腐、味噌	豆漿	6.3	2.6	2.4	2.6	813

聖誕節快樂 Merry X'mas

26	一	全穀飯	海帶豆干絲 豆干、海帶絲、芹菜-炒	醬滷麵輪 麵輪、鮮蔬-滷	紅燒大頭菜 大頭菜、紅蘿蔔-煮	蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜、鮮蔬	水果	6.2	2.4	2.4	2.4	842
27	二	白飯	塔香麵腸 麵腸、九層塔-炒	芝麻四分干 豆薯、四分干、白芝麻-煮	木耳甘藍 高麗菜、木耳-炒	蔬菜	昆布湯 海帶芽、鮮蔬		6.2	2.3	2.5	2.3	773
28	三	薏仁飯	彩椒嫩腐 細腐、鮮蔬-煮	★香酥天婦羅 芋頭、百頁豆腐、香菇-炸	腐皮燴冬瓜 冬瓜、腐皮、鮮蔬-炒	蔬菜	米粉湯 鮮蔬、粗米粉、豆包、素肉絲	水果	6.4	2.4	2.4	2.6	865
29	四	白飯	大溪黑豆干 鮮蔬、黑豆干、榨菜-滷	雪菜年糕 豆乾、年糕、雪菜-炒	雲耳皇帝豆 鮮蔬、皇帝豆、木耳-炒	蔬菜	青木瓜煲湯 青木瓜、玉米		6.1	2.5	2.6	2.4	788
30	五	小米飯	豆腐素絞肉 豆腐、素絞肉-煮	素鍋貼 素鍋貼-烤(1個)	芝麻粉絲 黃豆芽、冬粉、鮮蔬、白芝麻-炒	蔬菜	鳳梨苦瓜湯 苦瓜、香菇、素肉絲、鹹鳳梨	優酪乳	6.3	2.6	2.4	2.3	800



【健康小知識】聖誕派對~我要健康吃

聖誕節大餐吃下來，歡樂的時光，總會不小心吃進太多熱量，
 以下提供可以更健康、均衡的攝取方法：

「主食類」：披薩，盡量選擇薄脆餅皮、減少起司份量，避免挑選炸類主食、少加醬料；
 「點心類」：避免酥脆類的食物，蛋糕類可以選擇清爽的慕斯或含油量低的海綿類蛋糕。
 若能用水果拼盤來替代更好；「飲料類」：盡量選擇無糖茶類或白開水

