

11月27日 (一) 11月28日 (二) 11月29日 (三) 11月30日 (四) 12月1日 **【蔬食日】**

11月				玉米炒飯
				招牌滷蛋
				五香黑干
				可口薯餅
				有機青江菜
				冬瓜西米露
				熱量：647.7 - 25.8 - 28.4 糖類：85.5 - 94 - 22.5 - 24.5

12月4日 (一) 12月5日 (二) 12月6日 (三) 12月7日 (四) 12月8日 **【蔬食日】**

地瓜飯	蕎麥飯	不供餐	多穀飯	台式炒麵
醬燒肉片	醬燒雞丁		BBQ雞翅	番茄炒蛋
蠔油嫩腐	肉燥福州丸		蘿蔔滷味	銀絲卷
燴炒銀芽	雙色花椰		金菇白菜	芹香海絲
油菜	有機鵝白菜		菠菜	有機嫩白菜
三絲味噌湯	榨菜肉絲湯	水果	淡水魚丸湯	玉米濃湯
熱量：655.6 - 718 糖類：87.5 - 96	蛋白質：26.9 - 29.5 脂肪：22 - 24	熱量：692.8 - 755.2 糖類：97.5 - 106	蛋白質：27 - 29.6 脂肪：22.5 - 24.5	熱量：674.3 - 728.7 糖類：93.5 - 100

12月11日 (一) 12月12日 (二) 12月13日 (三) 12月14日 (四) 12月15日 **【蔬食日】**

燕麥飯	胚芽飯	不供餐	地瓜飯	客家板條
香酥雞柳	鐵板魚丁		岩燒里肌	阿婆滷蛋
醬爆雙干	府城蝦捲		台式打拋豬	蜜汁豆干
南洋咖哩	鄉村甘藍		燴煮鮮瓜	客家燻筍
鵝白菜	有機青江菜		小白菜	有機油菜
芹香貢丸湯	蘿蔔好彩頭	大滷湯	綠豆QQ	水果+履歷豆漿
熱量：664.5 - 726.9 糖類：84 - 92.5	蛋白質：27 - 29.6 脂肪：24.5 - 26.5	熱量：694 - 756.4 糖類：97.75 - 106.25	蛋白質：28.1 - 30.7 脂肪：23 - 25	熱量：652.4 - 714.8 糖類：87 - 95.5

12月18日 (一) 12月19日 (二) 12月20日 (三) 12月21日 (四) 12月22日 **【蔬食日】**

麥片飯	紫米飯	不供餐	燕麥飯	招牌鐵板麵
蘿蔔燉肉	蠔油雞丁		蜜汁雞翅	田園炒蛋
三杯鮑菇	干丁肉燥		肉末寬粉	家常豆腐
紅片花椰	白菜滷		海帶干絲	豆沙包
小白菜	有機油菜		鵝白菜	有機青江菜
鮮瓜皮絲湯	南瓜濃湯	神州味噌湯	薑絲冬瓜湯	水果
熱量：635.2 - 697.6 糖類：83 - 91.5	蛋白質：26.3 - 28.9 脂肪：22 - 24	熱量：689.9 - 752.3 糖類：98.5 - 107	蛋白質：27.4 - 30 脂肪：22.5 - 24.5	熱量：638.7 - 701.1 糖類：85.5 - 94

12月25日 (一) 12月26日 (二) 12月27日 (三) 12月28日 (四) 12月29日 **【蔬食日】**

胚芽飯	小米飯	不供餐	蕎麥飯	義式番茄麵
義式烤雞腿	鐵路豬排		醬燒排丁	茶香滷蛋
招牌咖哩	肉末豆腐		柴香章魚燒	蠔油嫩腐
香炒高麗	螞蟻上樹		奶焗鮮蔬	奶皇包
菠菜	有機油菜		青江菜	有機嫩白菜
聖誕濃湯	養氣雞湯	蘿蔔腐皮湯	鮮菇湯	水果+保久乳
熱量：645.5 - 705.9 糖類：86.5 - 95	蛋白質：26 - 28.6 脂肪：21.5 - 23.5	熱量：785.7 - 848.1 糖類：105.6 - 114.1	蛋白質：27 - 29.6 脂肪：22.5 - 24.5	熱量：631.9 - 694.3 糖類：84 - 92.5

※菜單內 **◎** 符號者為油炸菜色，※食材含豆製品或玉米者皆為非基因改造
 ※菜單內 **▲** 符號者為內容物含在地食材， **■** 符號者為內容物含有機食材
 ※菜單內 **◆** 符號者為內容物含有花生或花生製品，不適合對其過敏體質者食用
 ※菜色或數量如有問題，請洽現場工作人員 ※每週二供應新鮮水果
 ☆使用台灣產豬肉