

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)102年12月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	五穀 根莖	蛋豆 魚肉	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
2	一	地瓜飯	回鍋肉片	糖醋豆包	快炒油菜	肉末冬粉湯	水果	4.3	2.4	1.4	1		2.5	689
3	二	香鬆飯	五香雞腿	銀羅玉米	清香A菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.4	2.0	1.5	1		2.5	668
4	三	胚芽飯	無錫排骨	西芹魷魚	滷大白菜	營養豆芽湯	水果	4.0	2.3	1.8	1		2.5	670
5	四	炒米粉+中饅頭+豆干炒肉絲+炒莪白菜+關東煮湯					鮮乳	4.5	2.3	1.4		1	2.5	755
6	五	五穀飯	宮爆翅腿	小瓜炒蛋	蝦皮高麗	薑味南瓜湯	水果	4.3	2.4	1.2	1		2.5	684
9	一	麥片飯	香酥柳葉魚	肉燥冬瓜	炒青江菜	綠豆西米露	水果	5.0	2.0	1.4	1		2.5	708
10	二	飄香油飯+蕃茄燉肉+豆皮白菜+清香菠菜+芹香魚丸湯					水果	4.2	2.2	1.7	1		2.5	674
11	三	紫米飯	三杯雞丁	蘿蔔佃煮	蒜香油菜	山藥洋芋湯	水果	4.3	2.3	1.5	1		2.5	684
12	四	燕麥飯	香滷雞排	金茸豆腐	快炒A菜	海結玉米湯	鮮乳	4.2	2.1	1.2		1	2.5	714
13	五	胚芽飯	咖哩豬肉	招牌滷豆干	炒莪白菜	冬瓜雞湯	水果	4.3	2.5	1.3	1		2.5	694
16	一	家常麵+古早味酢醬+綿密蒸蛋+紅絲菠菜+大滷湯					水果	4.2	2.2	1.2	1		2.5	662
17	二	地瓜飯	油腐燒雞	黃瓜鮮燴	木耳高麗	玉米洋芋湯	優酪乳	4.3	2.2	1.5		1	2.5	736
18	三	五穀飯	香蒸肉餅	小瓜福州丸	雙色花椰	冬瓜蜆仔湯	水果	4.0	2.2	1.5	1		2.5	655
19	四	燕麥飯	海結滷蛋	椒鹽豆腐	香菇油菜	沙茶魷魚羹	水果	4.2	2.1	1.3	1		2.5	657
20	五	肉絲炒飯+糖醋雞球+蛋酥白菜+清香A菜+甜甜冬至圓					水果	4.5	2.2	1.5	1		2.5	690
23	一	地瓜飯	瓜仔雞	客家小炒	炒青江菜	麻油鮮菇湯	水果	4.0	2.2	1.6	1		2.5	658
24	二	五穀飯	香酥魚排	咖哩肉片	炒莪白菜	金茸味噌湯	水果	4.2	2.1	1.3	1		2.5	657
25	三	紫米飯	豉汁排骨	芹香素雞	番茄高麗	海芽黃瓜湯	水果	4.2	2.2	1.6	1		2.5	672
26	四	台式炒麵+蔥燒大排+銀芽三絲+蒜香菠菜+蘿蔔甜條湯					水果	4.2	2.3	1.8	1		2.5	684
27	五	燕麥飯	玉米雞丁	元氣蒸蛋	紅絲油菜	結頭龍骨湯	鮮乳	4.3	2.3	1.2		1	2.5	736
30	一	麥片飯	蘿蔔燉肉	春捲雙拼	快炒A菜	白菜豆腐湯	水果	4.2	2.3	1.3	1		2.5	672
31	二	義大利麵+蕃茄肉醬+醬燒翅腿+炒青江菜+鮮菇冬瓜湯					水果	4.1	2.5	1.5	1		2.5	685

§ 本學期午餐由中原食品駐校服務，午餐交流專線：(02) 2532-8007

§ 本月份提供水果種類有柑橘、柳丁、哈密瓜、芭樂、小蕃茄、葡萄、蘋果等當季水果

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請上網查詢。<http://css00000025014.tw.class.uschoolnet.com/>

~營養午餐意見欄~

_____年 _____班 _____號 姓名：_____

102年12月葷明細

12/2 (一)		12/3 (二)		12/4 (三)		12/5 (四)		12/6 (五)	
地瓜飯	白米	香鬆飯	白米	胚芽飯	白米	炒米粉	濕米粉	五穀飯	白米
	糙米		糙米		糙米		香菇絲		糙米
	地瓜		芝麻香鬆		胚芽		綠豆芽		五穀米
							紅K絲		
回鍋肉片	肉片	五香雞腿	棒棒腿	無錫排骨	肉大丁		蝦米.紅蔥頭	宮爆翅腿	翅小腿
	豆干片		滷包		軟排丁				小豆干
	高麗菜片				紅K中丁	中饅頭	中饅頭		
	紅K片	銀羅玉米	絞肉		冬瓜大丁	(幼)黃瓜鮮燴	大黃瓜	小瓜炒蛋	小黃瓜絲
			玉米粒				木耳片		紅K絲
糖醋豆包	豆包		白蘿蔔小丁	西芹魷魚	西芹片		紅K片		液蛋
	小黃瓜		紅K小丁		魷魚		鮑魚菇		
	洋蔥丁				紅K片			蝦皮高麗	高麗菜
	彩椒丁	炒A菜	A菜			豆干炒肉絲	肉絲		紅K絲
			蒜末	滷大白菜	大白菜		黃豆干絲		蝦皮
炒油菜	油菜				木耳片		洋蔥絲		
	蒜末	蕃茄蔬菜湯	蕃茄中丁		香菇片		蔥段	薑味南瓜湯	南瓜大丁
			洋芋中丁						大骨
肉末冬粉湯	絞肉		高麗菜絲	營養豆芽湯	黃豆芽	炒莪白菜	莪白菜		薑片
	冬粉		大骨		板豆腐				
	大白菜				大骨				
	金針菇					關東煮湯	白蘿蔔		
	芹珠						玉米粒		
							花枝丸1/2		
							柴魚片		

12/9 (一)		12/10 (二)		12/11 (三)		12/12 (四)		12/13 (五)	
麥片飯	白米	飄香油飯	長糯米	紫米飯	白米	燕麥飯	白米	胚芽飯	白米
	糙米		白米		糙米		糙米		糙米
	麥片		香菇絲		紫米		燕麥		胚芽
			肉絲						
香酥柳葉魚	柳葉魚		紅蔥頭	三杯雞丁	雞胸丁	香滷雞排	雞排	咖哩豬肉	肉中丁
					(幼)清雞丁		滷包		南瓜中丁
肉燥冬瓜	絞肉	蕃茄燉肉	肉大丁		杏鮑菇				洋蔥丁
	香菇丁		軟排丁		九層塔	金茸豆腐	板豆腐		紅K中丁
	冬瓜大丁		蕃茄中丁				金針菇		
	絞醬瓜		洋芋中丁	蘿蔔佃煮	白蘿蔔片		碎木耳	招牌滷豆干	1/4豆干
					小三角油腐		絞肉		熟花生
炒青江菜	青江菜	豆皮白菜	大白菜		紅K片		紅K絲	炒莪白菜	莪白菜
	紅K絲		豆包切		芹珠				紅K絲
			木耳片			炒A菜	A菜		
綠豆西米露	綠豆		紅K片	蒜香油菜	油菜				
	西谷米				蒜末	海結玉米湯	海帶結	冬瓜雞湯	鮮香菇
	二砂	炒菠菜	菠菜				玉米段		冬瓜大丁
	椰漿			山藥洋芋湯	山藥中丁		大骨		雞丁
		芹香魚丸湯	魚丸(大)		洋芋中丁				
			結頭菜片		紅K中丁				
			芹珠		大骨				

12/16 (一)		12/17 (二)		12/18 (三)		12/19 (四)		12/20 (五)	
家常麵	白油麵	地瓜飯	白米	五穀飯	白米	燕麥飯	白米	肉絲炒飯	肉絲
			糙米		糙米		糙米		洋蔥丁
古早味酢醬	絞肉		地瓜		五穀米		燕麥		三色蔬
	絞豆干								
	生香菇	油腐燒雞	骨腿丁	香蒸肉餅	絞肉	海結滷蛋	水煮蛋	糖醋雞球	雞胸丁
	白蘿蔔小丁		雞胸丁		板豆腐		海帶結		蕃茄醬
	紅K小丁		(幼)清雞丁		涼薯細末		滷包		小黃瓜片
			小四角油腐		紅K細末				
綿密蒸蛋	液蛋				香菇絲	椒鹽豆腐	板豆腐	蛋酥白菜	大白菜
	玉米粒	黃瓜鮮燴	大黃瓜片						液蛋
			肉片	小瓜福州丸	福州丸				木耳片
紅絲菠菜	菠菜		鮑魚菇		小黃瓜	香菇油菜	油菜		紅K片
	紅K絲		紅蘿蔔		金針菇		紅K絲		
					紅K絲			炒A菜	A菜

大滷湯	板豆腐	木耳高麗	高麗菜			沙茶魷魚羹	大白菜		
	紅K絲		木耳絲	雙色花椰	綠花椰菜		魷魚	甜甜冬至圓	紅豆
	木耳絲				白花菜		鮮筍絲		地瓜小丁
	鮮筍絲	玉米洋芋湯	玉米粒				紅K絲		小湯圓
	全蛋液		洋芋小丁	冬瓜蜆仔湯	冬瓜大丁				二砂
	蔥花		紅K小丁		蜆仔				
			大骨		薑絲				

12/23 (一)		12/24 (二)		12/25 (三)		12/26 (四)		12/27 (五)	
地瓜飯	白米	五穀飯	白米	紫米飯	白米	台式炒麵	白油麵	燕麥飯	白米
	糙米		糙米		糙米		香菇絲		糙米
	地瓜		五穀米		紫米		大白菜絲		燕麥
							紅K絲		
瓜仔雞	骨腿丁	香酥魚排	魚排	豉汁排骨	肉大丁		韭菜	玉米雞丁	骨腿丁
	雞胸丁				軟排丁				雞胸丁
	(幼)清雞丁	咖哩肉片	肉片		馬鈴薯	蔥燒大排	豬排		(幼)清雞丁
	涼薯中丁		南瓜中丁		紅蘿蔔		洋蔥絲		玉米粒
	絞醬瓜		洋蔥丁						香菇丁
			紅K中丁	芹香素雞	素雞片	銀芽三絲	小黃瓜絲		紅小丁
客家小炒	豆干片		白花菜		西芹		金針菇		
	白茼蒿				紅K片		綠豆芽	元氣蒸蛋	液蛋
	紅蘿蔔絲	炒莪白菜	莪白菜		海帶結		豆包切絲		
	西芹片							紅絲油菜	油菜
		金茸味噌湯	板豆腐	蕃茄高麗	高麗菜	炒菠菜	菠菜		紅K絲
炒青江菜	青江菜		金針菇		蕃茄中丁				
			淡味噌			蘿蔔甜條湯	白蘿蔔片	結頭龍骨湯	結頭菜
麻油鮮菇湯	鮑魚菇		大骨	海芽黃瓜湯	大黃瓜		甜不辣		大骨
	鮮香菇				海帶芽		大骨		
	高麗菜				大骨		柴魚片		
	大骨								

12/30 (一)		12/31 (二)	
麥片飯	白米	義大利麵	小烏龍
	糙米		
	麥片	蕃茄肉醬	絞肉
			洋蔥丁
蘿蔔燉肉	肉大丁		蕃茄丁
	軟排丁		三色豆
	白蘿蔔大丁		
	紅K大丁	醬燒翅腿	翅小腿
			1/4豆干
春捲雙拼	春捲		
	花枝丸	炒青江菜	青江菜
			紅K絲
炒A菜	A菜		
		鮮菇冬瓜湯	鮮香菇
白菜豆腐湯	大白菜絲		冬瓜大丁
	板豆腐		大骨
	紅K絲		
	木耳絲		
	大骨		

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)102年12月份菜單~幼兒園

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	五穀 根莖	蛋豆 魚肉	蔬菜	水果	油脂	熱量
2	一	地瓜飯	回鍋肉片	糖醋豆包	快炒油菜	肉末冬粉湯	水果	4.3	2.4	1.4	1	2.5	689
3	二	香鬆飯	五香雞腿	銀羅玉米	清香A菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.4	2.0	1.5	1	2.5	668
4	三	胚芽飯	無錫排骨	西芹魷魚	滷大白菜	營養豆芽湯	水果	4.0	2.3	1.8	1	2.5	670
5	四	炒米粉+豆干炒肉絲+黃瓜鮮燴+炒莪白菜+關東煮湯					水果	4.5	2.3	1.4	1	2.5	695
6	五	五穀飯	宮爆翅腿	小瓜炒蛋	蝦皮高麗	薑味南瓜湯	水果	4.3	2.4	1.2	1	2.5	684
9	一	麥片飯	香酥柳葉魚	肉燥冬瓜	炒青江菜	綠豆西米露	水果	5.0	2.0	1.4	1	2.5	708
10	二	飄香油飯+蕃茄燉肉+豆皮白菜+清香菠菜+芹香魚丸湯					水果	4.2	2.2	1.7	1	2.5	674
11	三	紫米飯	三杯雞丁	蘿蔔佃煮	蒜香油菜	山藥洋芋湯	水果	4.3	2.3	1.5	1	2.5	684
12	四	燕麥飯	香滷雞排	金茸豆腐	快炒A菜	海結玉米湯	水果	4.2	2.1	1.2	1	2.5	654
13	五	胚芽飯	咖哩豬肉	招牌滷豆干	炒莪白菜	冬瓜雞湯	水果	4.3	2.5	1.3	1	2.5	694
16	一	家常麵+古早味酢醬+綿密蒸蛋+紅絲菠菜+大滷湯					水果	4.2	2.2	1.2	1	2.5	662
17	二	地瓜飯	油腐燒雞	黃瓜鮮燴	木耳高麗	玉米洋芋湯	水果	4.3	2.2	1.5	1	2.5	676
18	三	五穀飯	香蒸肉餅	小瓜福州丸	雙色花椰	冬瓜蚬仔湯	水果	4.0	2.2	1.5	1	2.5	655
19	四	燕麥飯	海結滷蛋	椒鹽豆腐	香菇油菜	沙茶魷魚羹	水果	4.2	2.1	1.3	1	2.5	657
20	五	肉絲炒飯+糖醋雞球+蛋酥白菜+清香A菜+甜甜冬至圓					水果	4.5	2.2	1.5	1	2.5	690
23	一	地瓜飯	瓜仔雞	客家小炒	炒青江菜	麻油鮮菇湯	水果	4.0	2.2	1.6	1	2.5	658
24	二	五穀飯	香酥魚排	咖哩肉片	炒莪白菜	金茸味噌湯	水果	4.2	2.1	1.3	1	2.5	657
25	三	紫米飯	豉汁排骨	芹香素雞	番茄高麗	海芽黃瓜湯	水果	4.2	2.2	1.6	1	2.5	672
26	四	台式炒麵+蔥燒大排+銀芽三絲+蒜香菠菜+蘿蔔甜條湯					水果	4.2	2.3	1.8	1	2.5	684
27	五	燕麥飯	玉米雞丁	元氣蒸蛋	紅絲油菜	結頭龍骨湯	水果	4.3	2.3	1.2	1	2.5	676
30	一	麥片飯	蘿蔔燉肉	春捲雙拼	快炒A菜	白菜豆腐湯	水果	4.2	2.3	1.3	1	2.5	672
31	二	義大利麵+蕃茄肉醬+醬燒翅腿+炒青江菜+鮮菇冬瓜湯					水果	4.1	2.5	1.5	1	2.5	685

§ 本學期午餐由中原食品駐校服務，午餐交流專線：(02) 2532-8007

§ 本月份提供水果種類有柑橘、柳丁、哈密瓜、芭樂、小蕃茄、葡萄、蘋果等當季水果

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請上網查詢。http://css000000025014.tw.class.uschoolnet.com/

~營養午餐意見欄~

_____年 _____班 _____號 姓名：_____

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)102年12月份菜單~素食

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	五穀 根莖	蛋豆 魚肉	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
2	一	地瓜飯	糖醋麵腸	什錦鮮蔬	快炒油菜	白菜冬粉湯	水果	4.3	2.4	1.4	1		2.5	689
3	二	香鬆飯	三杯豆腐	銀羅玉米	清香A菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.4	2.0	1.5	1		2.5	668
4	三	胚芽飯	西芹素雞	紅燒冬瓜	滷大白菜	營養豆芽湯	水果	4.0	2.3	1.8	1		2.5	670
5	四	炒米粉+中饅頭+京醬豆干+塔香茄子+炒莪白菜+關東煮湯					鮮乳	4.5	2.3	1.4		1	2.5	755
6	五	五穀飯	宮爆百頁	蕃茄燴蔬菜	紅絲高麗	薑味南瓜湯	水果	4.3	2.4	1.2	1		2.5	684
9	一	麥片飯	香菇素肉燥	黃瓜鮮燴	炒青江菜	綠豆西米露	水果	5.0	2.0	1.4	1		2.5	708
10	二	飄香油飯+蕃茄豆包+紹子鮮筍+清香菠菜+芹香素丸湯					水果	4.2	2.2	1.7	1		2.5	674
11	三	紫米飯	蘿蔔佃煮	蠔油鮮菇	清香油菜	山藥洋芋湯	水果	4.3	2.3	1.5	1		2.5	684
12	四	燕麥飯	鐵板豆腐	翠炒雙茸	快炒A菜	海結玉米湯	鮮乳	4.2	2.1	1.2		1	2.5	714
13	五	胚芽飯	滷味雙拼	咖哩花椰	炒莪白菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.3	2.5	1.3	1		2.5	694
16	一	酢醬麵+紅麴麵腸+燴芥菜心+紅絲菠菜+大滷湯					水果	4.2	2.2	1.2	1		2.5	662
17	二	地瓜飯	黃瓜燴豆腐	雪裡春曉	木耳高麗	玉米洋芋湯	優酪乳	4.3	2.2	1.5		1	2.5	736
18	三	五穀飯	養生南瓜煲	樹子蒸豆腐	雙色花椰	冬瓜薏米湯	水果	4.0	2.2	1.5	1		2.5	655
19	四	燕麥飯	海結豆干	清炒時蔬	香菇油菜	沙茶白菜羹	水果	4.2	2.1	1.3	1		2.5	657
20	五	香椿炒飯+糖醋素魚+豆皮白菜+清香A菜+甜甜冬至圓					水果	4.5	2.2	1.5	1		2.5	690
23	一	地瓜飯	客家小炒	木耳彩頭	炒青江菜	麻油鮮菇湯	水果	4.0	2.0	1.9	1		2.5	650
24	二	五穀飯	香椿素雞	咖哩蔬菜	炒莪白菜	金茸味噌湯	水果	4.2	2.1	1.3	1		2.5	657
25	三	紫米飯	豉汁油腐	清椒三絲	蕃茄高麗	海芽黃瓜湯	水果	4.2	2.2	1.6	1		2.5	672
26	四	台式炒麵+塔香麵腸+銀芽三絲+清香菠菜+雙色蘿蔔湯					水果	4.2	2.3	1.8	1		2.5	684
27	五	燕麥飯	玉米豆腐	金茸花椰	紅絲油菜	結頭蔬菜湯	鮮乳	4.3	2.3	1.2		1	2.5	736
30	一	麥片飯	蘿蔔雙味	野菜天婦羅	快炒A菜	白菜豆腐湯	水果	4.2	2.3	1.3	1		2.5	672
31	二	茄汁義大利麵+招牌滷豆干+素炒什錦+炒青江菜+鮮菇冬瓜湯					水果	4.1	2.5	1.5	1		2.5	685

§ 本學期午餐由中原食品駐校服務，午餐交流專線：(02) 2532-8007

§ 本月份提供水果種類有柑橘、柳丁、哈密瓜、芭樂、小蕃茄、葡萄、蘋果等當季水果

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請上網查詢。<http://css000000025014.tw.class.uschoolnet.com/>

~營養午餐意見欄~

____年 ____班 ____號 姓名：_____

102年12月素明細

12/2 (一)		12/3 (二)		12/4 (三)		12/5 (四)		12/6 (五)	
地瓜飯	白米	香鬆飯	白米	胚芽飯	白米	炒米粉	濕米粉	五穀飯	白米
	糙米		糙米		糙米		香菇絲		糙米
	地瓜		素香鬆		胚芽		綠豆芽		五穀米
							紅K絲		
糖醋麵腸	麵腸	三杯豆腐	小三角油腐	西芹素雞	西芹片		素肉絲	宮爆百頁	百頁豆腐
	小黃瓜		杏鮑菇		素雞				青椒片
	彩椒丁		筍白筍		紅K片	中饅頭	中饅頭		紅K片
			九層塔.薑片						
什錦鮮蔬	鮑魚菇			紅燒冬瓜	冬瓜大丁	京醬豆干絲	大溪豆乾	蕃茄燴蔬菜	牛蕃茄
	高麗菜片	銀羅玉米	玉米粒		麵輪		小黃瓜絲		生香菇
	豆干片		白K小丁		薑絲				玉米筍
	紅K片		紅K小丁			塔香茄子	茄子		綠花椰
	綠花椰		毛豆仁	滷大白菜	大白菜		九層塔		
			芹珠		木耳片			紅絲高麗	高麗菜
炒油菜	油菜				香菇片	炒莪白菜	莪白菜		紅K絲
		炒A菜	A菜						
白菜冬粉湯	大白菜			營養豆芽湯	黃豆芽	關東煮湯	白蘿蔔	薑味南瓜湯	南瓜大丁
	冬粉	蕃茄蔬菜湯	蕃茄中丁		板豆腐		玉米粒		素火腿丁
	紅K絲		洋芋中丁		紅K絲		蒟蒻素丸		薑片
	金針菇		高麗菜絲				芹珠		
	芹珠								

12/9 (一)		12/10 (二)		12/11 (三)		12/12 (四)		12/13 (五)	
麥片飯	白米	飄香油飯	長糯米	紫米飯	白米	燕麥飯	白米	胚芽飯	白米
	糙米		白米		糙米		糙米		糙米
	麥片		香菇絲		紫米		燕麥		胚芽
			素肉絲						
香菇素肉燥	蘭花乾(切末)		芋頭小丁	蘿蔔佃煮	蘿蔔片	鐵板豆腐	板豆腐	滷味雙拼	素肚
	香菇丁				小三角油腐		鮮香菇		素雞
	冬瓜丁	蕃茄豆包	熟豆包		紅K片		紅K片		西芹
	絞醬瓜		蕃茄中丁		芹珠		豌豆莢		
			小黃瓜					咖哩蔬菜	南瓜中丁
黃瓜鮮燴	大黃瓜			蠔油鮮菇	杏鮑菇	翠炒雙茸	海茸		秀珍菇
	蒟蒻結	紹子鮮筍	鮮筍絲		鮮香菇		金針菇		白花菜
	木耳片		香菇絲		筍片		素肉絲		
	紅K片		碎木耳		薑片		芹菜段	炒莪白菜	莪白菜
			紅K絲						紅K絲
炒青江菜	青江菜			炒油菜	油菜	炒A菜	A菜		
	紅K絲	炒菠菜	菠菜					薑絲冬瓜湯	鮮香菇
				山藥洋芋湯	山藥中丁	海結玉米湯	海帶結		冬瓜大丁
綠豆西米露	綠豆	芹香素丸湯	素丸		洋芋中丁		玉米段		薑片
	西谷米		結頭菜		紅K中丁				
	二砂		芹珠						
	椰漿								

12/16 (一)		12/17 (二)		12/18 (三)		12/19 (四)		12/20 (五)	
酢醬麵	白油麵	地瓜飯	白米	五穀飯	白米	燕麥飯	白米	香椿炒飯	素肉絲
	絞豆干		糙米		糙米		糙米		三色蔬
	生香菇		地瓜		五穀米		燕麥		香椿
	白蘿蔔小丁								
	紅K小丁	黃瓜燴豆腐	小四角油腐	樹子蒸豆包	熟豆包	海結豆干	1/4豆干	糖醋素魚	素魚
			大黃瓜片		小黃瓜絲		海帶結		番茄醬
紅麴麵腸	麵腸		鮑魚菇		紅K絲		滷包		小黃瓜片
	小黃瓜		紅蘿蔔		香菇絲				
					樹子	清炒時蔬	西芹	豆皮白菜	大白菜
燴芥菜心	芥菜心	雪裡春曉	生豆包切丁				鴻喜菇		油豆片
	金茸		雪裡紅	養生南瓜煲	南瓜大丁		紅黃椒		木耳片
	素火腿絲		毛豆仁		金針菇		山藥片		紅K片
			紅椒丁		鴻喜菇				
紅絲菠菜	菠菜				毛豆仁	香菇油菜	油菜	炒A菜	A菜
	紅K絲	木耳高麗	高麗菜				香菇絲		
			木耳絲	雙色花椰	綠花椰菜		紅K絲	甜甜冬至圓	紅豆

大滷湯	板豆腐				白花菜				地瓜小丁
	紅K絲	玉米洋芋湯	玉米粒			沙茶白菜羹	大白菜		小湯圓
	木耳絲		洋芋小丁	薏米冬瓜湯	冬瓜大丁		鮮筍絲		二砂
	鮮筍絲		紅K小丁		薏米		紅K絲		
					薑絲				

12/23 (一)		12/24 (二)		12/25 (三)		12/26 (四)		12/27 (五)	
地瓜飯	白米	五穀飯	白米	紫米飯	白米	台式炒麵	白油麵	燕麥飯	白米
	糙米		糙米		糙米		香菇絲		糙米
	地瓜		五穀米		紫米		大白菜絲		燕麥
							紅K絲		
客家小炒	豆干片	香椿素雞	素雞	豉汁油腐	小三角油腐			玉米豆腐	板豆腐
	茼蒿片		四季豆		海帶結	塔香麵腸	麵腸		玉米粒
	西芹片		玉米筍		西芹		杏鮑菇		香菇丁
	紅K絲		紅K絲				筍白筍		紅小丁
				青椒三絲	素肉絲		九層塔.薑片		
木耳彩頭	白蘿蔔絲	咖哩蔬菜	南瓜中丁		青椒絲			金草花椰	柳松菇
	木耳		白蘿蔔		鮮筍絲	銀芽三絲	小黃瓜絲		白山藥
	紅蘿蔔絲		白花菜		紅K絲		金針菇		黃椒
	油豆絲		綠花椰				綠豆芽		綠花椰
				蕃茄高麗	高麗菜		豆包切絲		
炒青江菜	青江菜	炒莪白菜	莪白菜		蕃茄中丁			紅絲油菜	油菜
						炒菠菜	菠菜		紅K絲
麻油鮮菇湯	鮑魚菇	金茸味噌湯	板豆腐	海芽黃瓜湯	大黃瓜				
	鮮香菇		金針菇		海帶芽	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔片	結頭蔬菜湯	結頭菜
	高麗菜		淡味噌		薑片		紅K片		芹珠
	薑片						芹珠		

12/30 (一)		12/31 (二)	
麥片飯	白米	茄汁義大利麵	小烏龍
	糙米		蕃茄丁
	麥片		三色豆
蘿蔔雙味	大溪豆乾	招牌滷豆干	小豆干
	素肚		熟花生
	白蘿蔔大丁		
	紅K大丁	素炒什錦	南瓜片
			小黃瓜
野菜天婦羅	馬蹄條		玉米筍
	(素春捲)		鮮筍片
	四季豆		
	茄子	炒青江菜	青江菜
			紅K絲
炒A菜	A菜		
		鮮菇冬瓜湯	鮮香菇
白菜豆腐湯	大白菜絲		冬瓜大丁
	板豆腐		
	木耳絲		
	紅K絲		