



週別	日期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	12/2~12/6	早點	運動會補休	玉米濃湯+珍珠餃	雙鮮細粉湯	十全大補湯	高麗菜銀魚粥
		午餐		(營養糙米飯) 鹹酥魚丁 紅絲蒸蛋 季節時蔬 結頭菜大骨湯 四季水果	(健康小米飯) 五香燉肉 蝦皮炒豆薯 季節時蔬 健康花菜湯 四季水果	(營養糙米飯) 松子雞丁 彩椒炒丁香 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果	香菇肉燥拌拌麵 什錦蔬菜滷盤 滑蛋肉片湯 四季水果
		午點		營養穀片+鮮奶	地瓜圓綠豆湯	全麥吐司夾果醬+鮮奶	奶黃包+豆漿
第二週	12/9~12/13	早點	香菇雞米血糕湯	什錦鍋燒麵	翡翠鮮味魚片粥	麻香鮑菇肉絲麵線	肉燥麵疙瘩
		午餐	(營養糙米飯) 咖哩什錦 綠菠煎蛋 季節時蔬 芹香油腐湯 四季水果	(紅藜飯) 薑炒魚片 銀芽雞柳 季節時蔬 黃瓜大骨湯 四季水果	(養生紫米飯) 鹹蛋蒸肉 芋丁燴炒 季節時蔬 日式味噌湯 四季水果	(芝麻糙米飯) 三杯雞 花椰什錦 季節時蔬 黃金蚬湯 四季水果	DIY漢堡餐 水煮玉米塊 羅宋湯 四季水果
		午點	饅頭+鮮奶	蔥油餅+豆漿	薑汁花生熱豆花	黑糖糕+鮮奶	雙色甜湯
第三週	12/16~12/20	早點	台式蘿蔔糕湯	柴魚烏龍湯麵	山藥大補粥	肉絲蕃茄腐皮湯麵	冬至鹹湯圓
		午餐	(紅扁豆飯) 皮絲素燒 南瓜毛豆枸杞燴蛋 季節時蔬 三絲湯 四季水果	(營養糙米飯) 冰糖豬腳丁 西芹炒甜條 季節時蔬 菇菇蛋花湯 四季水果	(多穀雜糧飯) 煎魚漿 家常豆腐 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果	(營養糙米飯) 彩椒雞丁 吻魚炒蛋 季節時蔬 蘿蔔籤骨湯 四季水果	什錦肉片燴飯 芝麻昆布滷 魚干蔬菜湯 四季水果
		午點	蒸水煎包+鮮奶	香鬆飯手捲+檸檬飲	麵包+鮮奶	義美布丁	珍珠丸子+薏仁糙米漿
第四週	12/23~12/27	早點	鮮味花菜肉末小米粥	日式關東煮	韭香大麵羹	福州魚丸湯	海鮮湯麵
		午餐	素香炒米粉 麻油杞子爆鮑菇 青菜蛋花湯 四季水果	(小薏仁飯) 塔香肉絲 大瓜什燴 季節時蔬 海菜銀魚湯 四季水果	(養生紫米飯) 泰式檸檬魚 台式小炒 季節時蔬 木須玉筍排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 青蒜燒肉 玉米腰果 季節時蔬 一品冬瓜湯 四季水果	(紅藜飯) 茄汁雞柳 鮮味蒸蛋 季節時蔬 菜心大骨湯 四季水果
		午點	馬來糕+大麥飲	米香+鮮奶	麵包+保久乳	起司夾吐司+米漿	綠豆甘藷湯
第五週	12/30~12/31	早點	芹香鮮肉細粉	皮蛋瘦肉粥			
		午餐	(營養糙米飯) 紅燒烤麩 蔬菜烘蛋 季節時蔬 味噌紫菜湯 四季水果	(高纖麥片飯) 香炒吻仔魚 蘑菇燒嫩腐 季節時蔬 蕃茄黃芽湯 四季水果			
		午點	銀絲捲+鮮奶	廣式燒賣+養生飲			

