



日期	星期	主食	主菜	湯品	蔬菜	豆魚	雞蛋	油類	水果	熱能		
1	一	白飯	蔥爆豬柳	香甜玉米	蔬菜	米粉湯	5.3	2.5	1.8	2.8	730	
2	二	糙米飯	蠔汁燒雞	肉片高麗	蔬菜	味噌豆腐湯	5.2	2.7	1.6	2.7	1.0	788
3	三	白飯	薑汁燒豚肉	絲瓜寬粉	蔬菜	芹珠蘿蔔湯	5.6	2.5	1.8	2.8	751	
4	四	嘉義噴水雞肉絲飯	迷迭香雞腿	蛋酥白菜	蔬菜	玉米排骨湯	5.8	2.5	2.0	2.8	770	
5	五	白飯	梅干扣肉	芝香四季	蔬菜	酸辣湯	5.4	2.7	1.9	2.8	754	
8	一	地瓜飯	鮮魚煲	玉米炒蛋	蔬菜	鮮味海芽湯	5.4	2.3	1.8	2.8	782	
9	二	蕃茄肉醬義大利麵	★藍帶乳酪炸豬排	鮑菇花椰	蔬菜	南瓜濃湯	5.4	2.5	1.9	2.9	1.0	744
10	三	糙米飯	嫩炒豬柳	芹香干片	蔬菜	羅宋湯	5.8	2.5	2.0	2.8	770	
11	四	薏仁飯	鹹冬瓜燜肉	甜醬魚豆腐	蔬菜	麵線羹	5.3	2.5	1.8	2.9	734	
12	五	白飯	塔香三杯雞	木須蒲瓜	蔬菜	地瓜芋圓湯	5.4	2.3	1.7	2.7	775	
15	一	白飯	★鹽酥炸雞米花	香滷白菜	蔬菜	筍仔雞湯	5.4	2.5	1.8	2.8	737	
16	二	糙米飯	糖醋咕咾肉	紅燒豆腐	蔬菜	玉米濃湯	5.8	2.7	2.0	2.8	1.0	785
17	三	白飯	左宗棠雞	洋芋肉末	蔬菜	味噌貢丸湯	5.3	2.5	1.8	2.9	734	
18	四	香菇肉絲油飯	金喜大排	乾煸四季	蔬菜	薑絲冬瓜湯	5.3	2.5	2.0	2.7	790	
19	五	白飯	章魚堡	西芹肉片	蔬菜	薏仁排骨湯	5.5	2.5	1.8	2.8	744	
22	一	白飯	咖哩豬肉	甜麵醬干丁	蔬菜	冬至暖呼呼紅豆湯圓	5.8	2.6	2.0	2.8	777	
23	二	糙米飯	香檸豬肉	榨菜肉絲	蔬菜	養生雞湯	5.3	2.5	1.8	2.8	1.00	730
24	三	芝麻飯	照燒雞塊	田園四喜	蔬菜	味噌海芽湯	5.2	2.7	1.6	2.7	788	
25	四	耶誕青醬義大利麵	蒜味雞排	蜜汁豆干	蔬菜	蟹絲海鮮濃湯	5.6	2.5	1.8	2.8	751	
26	五	紫米飯	豆瓣鮮魚煮	日式蒸蛋	蔬菜	蕃茄豆腐湯	5.8	2.5	2.0	2.8	770	
27	六	白飯	紅燒洋芋雞	椒鹽雞捲	蔬菜	玉米蛋花湯	5.4	2.7	1.9	2.8	754	
29	一	糙米飯	蕃茄風味雞	蔥花炒蛋	蔬菜	大滷湯	5.4	2.3	1.8	2.8	781.5	
30	二	白飯	蘑菇燒肉	蝦香高麗	蔬菜	什錦肉絲湯	5.4	2.5	1.9	2.9	1	743.5
31	三	薏仁飯	野蕈燒滷雞	繽紛花椰	蔬菜	鮮瓜排骨湯	5.8	2.5	2	2.8	788.5	