






第一週	11/29 (一)	11/30 (二)	12/1 (三)	12/2 (四)	12/3 (五)
早點	<b>高鈣蔬菜「格蘭菜」</b>  <b>格蘭菜</b> 為十字花科大葉莖菜成員之一，又名「芥蘭菜」。 格蘭菜的營養價值很高，包括豐富的維生素A、葉綠素、維生素C、鈣、鐵與鋅。 其中，100克的格蘭菜含有51毫克的維生素C，相當於每日建議攝取量的一半。 而每100克格蘭菜含有181毫克的鈣。 <b>格蘭菜的功效</b>  促消化，防便秘 增強食慾 保護骨骼 抗氧化		福州魚丸蘿蔔湯	蕃茄肉片粥	鮮味米粉湯
午餐			(芝麻糙米飯) 蔥油雞 台式小炒 季節時蔬 健康花菜湯 四季水果	(燕麥飯) 蔴鳳梨蒸魚 開陽結頭菜炒肉末 季節時蔬 青菜蛋花湯 四季水果	香菇肉羹糙米飯 滷雞腿肉 季節時蔬 四季水果
午點			蒸地瓜+牛奶	麵包+豆漿	生日蛋糕+紅棗飲
營養分析			蛋白質 17.1% 脂質 29.2% 醣類 53.7% 熱量 738kcal	蛋白質 16.2% 脂質 25.1% 醣類 58.7% 熱量 707kcal	蛋白質 16.8% 脂質 23.4% 醣類 59.8% 熱量 714kcal

第二週	12/6 (一)	12/7 (二)	12/8 (三)	12/9 (四)	12/10 (五)
早點	穀類脆片+牛奶	酸辣濃湯	元氣雞粥	精緻吐司+牛奶	南投意麵
午餐	(健康小米飯) 淋汁豆包 養生菇菇滷 季節時蔬 薑絲冬瓜湯 四季水果	(養生紫米飯) 糖醋魚片 什錦粉絲 季節時蔬 豆薯排骨湯 四季水果	義大利肉醬麵 季節時蔬 西式蔬菜湯 四季水果	(營養糙米飯) 蠔油芝麻雞腿丁 三色蒸蛋 季節時蔬 結頭菜大骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 傳統焢肉 丁香豆干 季節時蔬 菠菜鮮菇湯 四季水果
午點	雞絲麵	芝麻包+豆漿	滋養銀耳羹	藥膳四神湯	銅鑼燒+決麥茶
營養分析	蛋白質 15.8% 脂質 24.9% 醣類 59.3% 熱量 721kcal	蛋白質 16.1% 脂質 25.9% 醣類 58.0% 熱量 647kcal	蛋白質 14.2% 脂質 21.4% 醣類 64.4% 熱量 650kcal	蛋白質 15.1% 脂質 22.2% 醣類 62.7% 熱量 752kcal	蛋白質 16.5% 脂質 21.7% 醣類 61.8% 熱量 666kcal

第三週	12/13 (一)	12/14 (二)	12/15 (三)	12/16 (四)	12/17 (五)
早點	銀絲捲+牛奶	鬆餅+明目飲	蔬菜雞肉小米粥	家常麵疙瘩	吻魚粥
午餐	★(香香松子飯) 紅白蘿蔔燉雞輪 芹粒炒蛋 季節時蔬 青菜嫩腐湯 四季水果	(營養糙米飯) 薑炒魚丁 白菜滷 季節時蔬 海菜蛋花湯 四季水果	DIY漢堡 洋蔥炒肉片 煎蛋 玉米穗大骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔴瓜蒸肉 銀芽雞絲 季節時蔬 黃金蜆湯 四季水果	(高纖麥片飯) 蒜香雞 大瓜甜條 季節時蔬 冬菜肉片湯 四季水果
午點	紅豆紫米甜品	越式河粉湯	豬肉餡餅+豆漿	煎芋頭糕+大麥飲	糙米香+牛奶
營養分析	蛋白質 15.0% 脂質 22.8% 醣類 62.2% 熱量 746kcal	蛋白質 15.1% 脂質 24.0% 醣類 60.9% 熱量 669kcal	蛋白質 17.4% 脂質 27.0% 醣類 55.6% 熱量 734kcal	蛋白質 14.8% 脂質 22.1% 醣類 63.1% 熱量 652kcal	蛋白質 16.0% 脂質 25.7% 醣類 58.3% 熱量 755kcal

第四週	12/20 (一)	12/21 (二)	12/22 (三)	12/23 (四)	12/24 (五)
早點	小肉包+牛奶	**冬至鹹湯圓**	養生山藥燉排骨	肉羹細粉	菠菜雞蛋小米粥
午餐	★(營養糙米飯) 什錦干片 腰果鮮菇燴炒 季節時蔬 蔥香蛋花湯 四季水果	(健康小米飯) 醬爆肉片 雙色煎蛋 季節時蔬 味噌海芽湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔴油雞鍋 貢丸 玉米 高麗菜 四季水果	(紅藜飯) 蒸吻仔魚 塔香肉末嫩腐 季節時蔬 菜心雞骨湯 四季水果	~歡樂聖誕節~ 白醬雞肉貝殼麵 蒜香花椰菜 綜合蔬菜排骨湯 四季水果
午點	茄汁鯖魚湯麵	小薏仁湯	廣式燒賣+豆漿	燒仙草	杯子蛋糕+牛奶
營養分析	蛋白質 15.9% 脂質 28.1% 醣類 56.0% 熱量 747kcal	蛋白質 16.4% 脂質 23.9% 醣類 59.7% 熱量 716kcal	蛋白質 16.5% 脂質 22.9% 醣類 60.6% 熱量 631kcal	蛋白質 14.8% 脂質 21.8% 醣類 63.4% 熱量 639kcal	蛋白質 15.9% 脂質 24.4% 醣類 59.7% 熱量 749kcal

第五週	12/27 (一)	12/28 (二)	12/29 (三)	12/30 (四)	12/31 (五)
早點	麻香鮑菇麵線	玉米濃湯	蔬菜餛飩湯	咖哩湯麵	<b>HAPPY NEW YEAR</b> 
午餐	★(營養糙米飯) 豆豉彩椒燴嫩腐 美味蒸蛋 季節時蔬 蕃茄紫菜湯 四季水果	(高纖麥片飯) 古早味豬排 開陽小瓜玉筍 季節時蔬 金菇肉絲湯 四季水果	(燕麥飯) 樹子魚片 青花炒肉片 季節時蔬 南瓜排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 松子雞丁 味噌大根燒 季節時蔬 芹香油腐湯 四季水果	
午點	雞蛋饅頭+牛奶	桂圓紅棗糯米粥	蔥油餅+豆漿	麵包+牛奶	
營養分析	蛋白質 14.4% 脂質 23.1% 醣類 62.5% 熱量 697kcal	蛋白質 14.6% 脂質 22.7% 醣類 62.7% 熱量 651kcal	蛋白質 15.1% 脂質 24.1% 醣類 60.8% 熱量 656kcal	蛋白質 16.9% 脂質 28.5% 醣類 54.6% 熱量 750kcal	

