



第一週	1/3 (一)	1/4 (二)	1/5 (三)	1/6 (四)	1/7 (五)
早點	★穀類脆片+牛奶	蔥酥蘿蔔糕湯	南投意麵	DIY三明治	鍋燒麵
午餐	(健康小米飯) 煎雞蛋豆腐 豆瓣金菇大瓜 季節時蔬 蔥香蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 蒙古炒肉片 古早味醬汁蛋 季節時蔬 山藥排骨湯 四季水果	松子雜蔬拌飯 柴魚拌豆腐 季節時蔬 酸辣蛋花湯 四季水果	(香香芝麻飯) 醬燒雞腿肉 蕃茄肉醬 季節時蔬 味噌海芽湯 四季水果	(營養糙米飯) 喜相逢 玉米炒肉茸 季節時蔬 高麗菜什錦湯 四季水果
午點	味噌拉麵	銀絲捲+豆漿	健康花菜穀粥	紅豆*牛奶	生日蛋糕+大麥飲
營養分析	蛋白質 14.3% 脂質 24.7% 醣類 61.0% 熱量 690kcal	蛋白質 16.5% 脂質 23.7% 醣類 59.8% 熱量 741kcal	蛋白質 14.1% 脂質 21.1% 醣類 64.8% 熱量 712kcal	蛋白質 14.9% 脂質 25.6% 醣類 59.5% 熱量 732kcal	蛋白質 14.8% 脂質 22.0% 醣類 63.2% 熱量 657kcal

第二週	1/10 (一)	1/11 (二)	1/12 (三)	1/13 (四)	1/14 (五)
早點	★鮮奶饅頭+牛奶	雲吞湯	冬菜細粉湯	地瓜素鬆粥	陽春麵
午餐	(營養糙米飯) 紅蘿滷油腐 青豆蒸蛋 季節時蔬 紅燒玉米湯 四季水果	(燕麥飯) 松子豉仔肉茸 和風佃煮 季節時蔬 鮑菇木須湯 四季水果	蔥燒雞肉燴飯 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果	(香Q白米飯) 青蒜炆肉 花椰玉筍 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 炒叻仔魚 茄汁嫩腐 季節時蔬 菜心雞骨湯 四季水果
午點	羅漢麵疙瘩	銅鑼燒+豆漿	四神薏仁湯	綠豆湯圓	麵包+牛奶
營養分析	蛋白質 15.4% 脂質 23.9% 醣類 60.7% 熱量 731kcal	蛋白質 16.5% 脂質 23.8% 醣類 59.7% 熱量 663kcal	蛋白質 15.6% 脂質 21.0% 醣類 63.4% 熱量 667kcal	蛋白質 15.6% 脂質 21.3% 醣類 63.1% 熱量 698kcal	蛋白質 15.5% 脂質 25.6% 醣類 58.9% 熱量 737kcal

第三週	1/17 (一)	1/18 (二)	1/19 (三)	1/20 (四)	1/21 (五)
早點	★玉米香鬆粥	山藥雞肉粥	麵線蛋花湯	玉米濃湯	肉燥河粉湯
午餐	菩提素炒米粉 芝麻蜜汁小豆干 薑絲冬瓜湯 四季水果	(營養糙米飯) 椒鹽虱目魚柳 什錦肉絲 季節時蔬 牛蒡排骨湯 四季水果	(健康小米飯) 瓜仔肉 香煎豆腐 季節時蔬 黃瓜大骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 糖醋雞丁 日式煎蛋 季節時蔬 丁香蔬菜湯 四季水果	(紅藜飯) 醬爆肉片 芹香雞絲 季節時蔬 青菜貢丸湯 四季水果
午點	黑糖捲+牛奶	五香蛋+養生飲	紅豆芋圓	*豆漿豆花	全麥吐司+牛奶
營養分析	蛋白質 16.8% 脂質 25.6% 醣類 57.6% 熱量 747kcal	蛋白質 17.1% 脂質 26.2% 醣類 56.7% 熱量 641kcal	蛋白質 15.0% 脂質 21.2% 醣類 63.8% 熱量 679kcal	蛋白質 16.0% 脂質 28.6% 醣類 55.4% 熱量 760kcal	蛋白質 17.5% 脂質 28.5% 醣類 54.0% 熱量 647kcal

第四週	1/24 (一)	1/25 (二)	1/26 (三)	1/27 (四)	1/28 (五)	
早點	★鮮蔬玉米粥	香椿湯麵	干貝雞肉粥	雞絲麵		
午餐	(養生紫米飯) 紅燒麵腸 碧絲炒蛋 季節時蔬 金菇豆芽湯 四季水果	(營養糙米飯) 滷雞腿肉 炒四色 季節時蔬 青菜蛋花湯 四季水果	(高纖麥片飯) 炒花枝羹 打拋肉絲 季節時蔬 結頭菜大骨湯 四季水果	(芝麻糙米飯) 圍爐火鍋 四季水果	寒假快樂	
午點	芋泥包+牛奶	柑杞綠豆蘇	廣式燒賣+大麥飲	清蛋糕+牛奶		
營養分析	蛋白質 15.9% 脂質 27.5% 醣類 56.6% 熱量 751kcal	蛋白質 14.9% 脂質 21.4% 醣類 63.7% 熱量 662kcal	蛋白質 16.0% 脂質 23.3% 醣類 60.7% 熱量 638kcal	蛋白質 16.0% 脂質 23.6% 醣類 60.4% 熱量 745kcal		

第五週	冬季限定好水果					
早點	 <p>每年12月到隔年2月是菓子盛產的季節，產區集中於高屏地區，果實甜脆多汁、肉質細緻、口感極佳，享有「台灣蘋果」之美譽，深受大家喜愛。</p> <p>1顆菓子就有45毫克維生素C，是富士蘋果的22.5倍，不但促進新陳代謝還能美白抗老，也可增強免疫力！另外其膳食纖維也很豐富，具有促進腸胃蠕動幫助排便順暢功效，是極具營養的優質水果。</p> <p>不過若正值腹瀉，最好避免食用這類高纖水果，腸胃功能不佳者如有胃潰瘍，也應避免空腹食用水果，改採飯後吃較佳，以免刺激腸胃。</p>					
午餐						
午點						
營養分析	蛋白質 16.5%	脂質 26.9%	醣類 56.6%	熱量 730kcal		