

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	熱量 (大卡)
12月22日	一	白飯 糙米飯	咕咾肉 香滷控肉 香酥雞排 醬燒鯛魚	蒜炒海龍 三杯米血糕 滷蛋	香滷筍絲 季節時蔬 魚香茄子	6.2	3.5	1.8	3.0	855.0
12月23日	二	白飯 糙米飯	香酥紅燒肉 滷排骨 紅燒雞丁 起司豬排	糖醋甜條 蘿蔔洋芋 魚板蒸蛋	紅燒百頁 季節時蔬 滷海結	6.2	3.7	1.5	2.5	861.5
12月24日	三	白飯 糙米飯	烤雞腿 起司雞排 糖醋排骨 蒜泥白肉	玉米炒蛋 紅燒豆干丁 梅香地瓜	螞蟻上樹 季節時蔬 塔香茄子	6.4	3.5	1.4	2.6	862.5
12月25日	四									
12月26日	五	白飯 糙米飯	椒鹽雞丁 鐵路豬排 糖醋旗魚條 滷雞腿	毛豆絞肉 三杯米血糕 麻婆豆腐	洋蔥炒蛋 季節時蔬 雙色彩椒	6.5	3.3	1.6	2.7	864.0