

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11日	一	白飯 糙米飯	紐澳良雞排 香酥魚條 滷排骨 烤雞排	滷蛋 滷海結 芹菜豆皮	塔香茄子 季節時蔬 紅燒黑豆干	6.2	3.5	1.5	2.8	860.0
12月12日	二	白飯 糙米飯	椒鹽雞丁 咔啦雞腿排 滷雞腿 紅糟肉	四季豆 咖哩洋芋 麻婆豆腐	大瓜貢丸 季節時蔬 魚板蒸蛋	6.4	3.3	1.4	2.6	847.5
12月13日	三	白飯 糙米飯	烤雞腿 梅干扣肉 起司豬排 紅燒鯛魚片	洋蔥炒蛋 糖醋甜條 三杯米血糕	紅燒豆干片 季節時蔬 魚香茄子	6.3	3.4	1.5	2.8	859.5
12月14日	四	白飯 糙米飯	炸雞腿 日式豬排 糖醋雞丁 沙茶肉片	梅香甘薯 紅蘿蔔炒蛋 醬燒黑豆干	螞蟻上樹 季節時蔬 蒸蛋	6.3	3.6	1.4	2.5	858.5
12月15日	五	白飯 糙米飯	香酥雞排 鐵路豬排 叉燒肉 糖醋魚條	蔥蛋 三杯米血糕 紅燒百頁	香滷筍絲 季節時蔬 番茄豆皮	6.4	3.5	1.4	2.6	862.5