



1月2日(四)		
夏威弟炒飯	椒鹽豆腐	香魯豆腐(豆)
奶香玉米	菇扒油菜	大陸妹
黃瓜素排湯		
熱量: 835	脂肪: 12.1	25
醣類:	蛋白質:	21.5



水果

鮮蔬炒烏龍	沙茶嫩豆腐	芹菜乾片	玉米滑蛋	奶香饅頭	高麗菜	蘿蔔腐皮湯
熱量: 822	脂肪: 12.0	24	醣類: 31.5	蛋白質:		

小米飯	香滷豆包	蘑菇鐵板凍豆腐	什錦白菜滷(豆)	竹輪白花菜	油菜	薑絲海芽湯
熱量: 838.5	脂肪: 11.8	26.5	醣類: 32	蛋白質:		

地瓜飯	香酥菜捲(炸)	醬燒素甜不辣(加)	蕃茄蛋豆腐(豆)	花生麵筋	青江菜	紅豆紫米湯
熱量: 817	脂肪: 10.5	27	醣類: 34	蛋白質:		

1月9日(四)		
沙茶乾丁炒飯	魯大溪黑豆干	芝麻包(冷主)
海帶三絲(豆)	茶香滷蛋	大陸妹
筍絲丸子湯		
熱量: 775	脂肪: 10.5	25
醣類:	蛋白質:	33



1月13日(一)		
鮮蔬什錦炒麵+水果	香酥豆包	扁蒲什錦
芋泥包	鳳梨炒木耳	小白菜
榨菜肉絲湯		
熱量: 787.5	脂肪: 10.3	27.5
醣類:	蛋白質:	32

1月14日(二)		
胚芽飯	炸香豆腐	雙蓮烤麩
素香燒腐皮	魯五香豆干	豆芽菜
蘿蔔湯		
熱量: 769	脂肪: 10.6	25
醣類:	蛋白質:	30

1月15日(三)		
地瓜飯	魯大溪黑乾	青椒炒豆皮
蕃茄燒金針	日式茶碗蒸	大白菜
小白菜豆腐湯(豆)		
熱量: 772	脂肪: 10.7	24
醣類:	蛋白質:	32

1月16日(四)		
素麻香乾丁炒飯	芹香素雞	素水餃
關東煮(豆)	四季豆炒菇	高麗菜
黃瓜排骨湯		
熱量: 854.0K	脂肪: 11.8	26
醣類:	蛋白質:	31



