



日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	全蛋 雞(份)	豆蛋 肉(份)	蔬菜 (份)	油鹽 與調味 (份)	附餐	數量 (區)
12/1	二	胚芽米飯	海苔鹽酥雞 (無骨) 雞肉、海苔粉/炸	奶香洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	鐵板油豆腐 非基改油豆腐、木耳/燜	有機蔬菜	5.3	2.6	2.1	3	7 5 4
12/3	四	紫米香飯	咖哩魚塊 巴沙魚丁/燒	毛豆洋葱蛋 蛋、毛豆、洋葱/炒	福州丸燒 福州丸/燒	有機蔬菜	5.4	2.5	2	2.7	7 3 7
12/4	五	小米Q飯	蜜燒翅小腿*2 翅小腿/燒	瓜瓜肉燥 絞肉、非基改碎干丁、碎瓜/煮	蔬菜粉絲 高麗菜、冬粉、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	5.3	2.5	2.3	2.8	7 4 2
12/7	一	白飯	黑胡椒肉柳 肉柳、洋葱/炒	彩繪白干絲 芹菜、細白干絲、紅蘿蔔、木耳/炒	翡翠蒸蛋 雞蛋、毛豆/蒸	在地產鮮蔬菜	5.4	2.6	2	2.6	7 4 0
12/8	二	小薏仁飯	蔥燒雞腿 雞腿/燒	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇/炒	泰式打拋肉 絞肉、番茄、九層塔/炒	有機蔬菜	5.2	2.6	2.3	2.9	7 4 7
12/10	四	南洋雞絲飯	脆皮豬排 豬排/炸	大溪黑豆干 非基改黑豆干/滷	芋香小瓜 小黃瓜、芋頭/炒	有機蔬菜	5.2	2.6	2.1	2.8	7 3 8
12/11	五	蕎麥米飯	茄汁紅燒燉肉 豬肉/燉	黃瓜燒雞 大黃瓜、雞肉/煮	沙茶玉米 非基改玉米/炒	有機蔬菜	5.4	2.5	2	3	7 5 1
12/14	一	芝麻飯	暖呼麻油雞 雞丁/煮	開陽蒲瓜 蒲瓜、蝦皮/炒	焦糖四分干 非基改四分干/燜	在地產鮮蔬菜	5.4	2.5	2.2	2.8	7 4 7
12/15	二	招牌炒麵	檸檬雞翅 雞翅/燒	海根肉絲 海帶根、肉絲/炒	關東煮 蘿蔔、玉米圓/煮	有機蔬菜	5.4	2.6	2.3	2.7	7 5 2
12/17	四	五穀米飯	古早味焢肉 豬肉/滷	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	雞茸高麗 雞肉、高麗/炒	有機蔬菜	5.3	2.5	2.1	3	7 4 6
12/18	五	燕麥Q飯	美式炸雞腿 雞腿/炸	雙色花椰 白綠花椰菜/炒	乳酪馬鈴薯 馬鈴薯、乳酪/煮	有機蔬菜	5.3	2.6	2.4	2.7	7 4 8
12/21	一	白飯	吉野家燒肉 豬肉、洋葱/燜	黑胡椒干丁 非基改干丁、洋葱、絞肉/炒	開陽佛手瓜 佛手瓜、蝦皮/炒	在地產鮮蔬菜	5.3	2.6	2.2	2.8	7 4 7
12/22	二	麥片飯	天使雞腿排 雞肉/燒	彩椒肉絲 洋葱、彩椒、肉絲/炒	布丁燒蒸蛋 蛋/蒸	有機蔬菜	5.3	2.6	2	3	7 5 1
12/24	四	海苔香鬆飯	卡拉香雞排 雞肉/炸	蔬菜水晶煲 高麗菜、冬粉、紅蘿蔔/燉	番茄炒蛋 蛋、番茄/炒	有機蔬菜	5.3	2.6	2.3	2.7	7 4 5
12/25	五	糙米蒸飯	鴿蛋燉肉 豬肉、鴿蛋/滷	玉米四喜 非基改玉米、紅蘿蔔/煮	奶香白菜 大白菜/炒	有機蔬菜	5.4	2.5	2	3	7 5 1
12/28	一	芝麻飯	塔香三杯雞 雞肉、九層塔/燜	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	客家小炒 非基改豆干片、豬肉/炒	在地產鮮蔬菜	5.3	2.6	2.2	2.8	7 4 7
12/29	二	主廚炒飯	砂鍋魚丁 巴沙魚丁/炸+燉	韭香豆茸 豆茸、韭菜/炒	彩繪花枝丸 花枝丸、味菇/燉	有機蔬菜	5.3	2.6	2.3	2.7	7 4 5
12/31	四	地瓜飯	糖醋里肌排 豬肉/燉	香蔥菜脯蛋 蛋、菜脯、青蔥/炒	黃瓜鮑魚菇 大黃瓜、鮑魚菇/煮	有機蔬菜	5.4	2.5	2	3	7 5 1

▽ 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。 ▽ 每週一供應在地產鮮蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。