

莊敬國小 108 年 12 月 2 日至 108 年 12 月 31 日午餐廠商供應表

供餐日期 班級	一、三年級	二、四年級	五年級	六年級	行政及課後照顧
12 月 2 日~12 月 6 日	國琳	皇佳	裕民田	全盛	裕民田
12 月 9 日~12 月 13 日	全盛	國琳	皇佳	裕民田	皇佳
12 月 16 日~12 月 20 日	裕民田	全盛	國琳	皇佳	國琳
12 月 23 日~12 月 31 日	皇佳	裕民田	全盛	國琳	全盛

國琳團膳

108年12月菜單

莊敬國小

提供3章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量	章Q	請款
12/2	一	白飯	香酥花枝排 花枝排,炸	紅燒雞丁玉米Q 雞丁,白蘿蔔,胡蘿蔔,玉米粒,炒	香菇什錦大白Q 香菇,大白菜,胡蘿蔔,炒	產銷履歷 冬瓜薑絲湯 冬瓜,薑絲,煮	4.5	2.5	2	2.5	665	○	
12/2	一	白飯 蔬食日	酥皮豆腐 豆腐,炸	田園玉米Q 青豆仁,白蘿蔔,胡蘿蔔,玉米粒,炒	香菇什錦大白Q 香菇,大白菜,胡蘿蔔,炒	產銷履歷 冬瓜薑絲湯 冬瓜,薑絲,煮	4.5	2.5	2	2.5	665	○	
12/3	二	糙米飯	南洋咖哩豬Q 馬鈴薯,肉丁,煮	紅茶滷蛋 紅茶包,雞蛋,滷	杏鮑菇青菜Q 杏鮑菇,胡蘿蔔,青菜,炒	有機蔬菜 竹筍湯 竹筍,煮	4.4	2.5	2	2.5	658	○	
12/5	四	素肉鬆	梅干豬Q 梅乾菜,豬肉,煮	培根洋芋Q 培根,馬鈴薯,煮	燒賣大白 燒賣,大白菜,蒸	有機蔬菜 肉羹湯 肉羹,煮	4.5	2.5	2	2.5	665	○	
12/6	五	黑芝麻飯	土窯雞 雞丁,炒	蒸蛋Q 雞蛋,蒸	白玉燒肉Q 白蘿蔔,胡蘿蔔,豬肉,炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,胡蘿蔔,雞蛋,煮	4.3	2.5	2	2.5	651	○	
12/9	一	白飯	叉燒肉 叉燒肉,烤	豆干絞肉 豆干,絞肉,炒	冬瓜雞球Q 冬瓜,胡蘿蔔,雞球,炒	產銷履歷 白玉大骨湯 白蘿蔔,大骨,煮	4.5	2.5	2	2.5	665	○	
12/9	一	白飯 蔬食日	五香滷蛋 滷蛋,滷	豆干花生 豆干,花生,炒	冬瓜香菇Q 冬瓜,胡蘿蔔,香菇,炒	產銷履歷 芹菜白玉湯 白蘿蔔,芹菜,煮	4.5	2.5	2	2.5	665	○	
12/10	二	螺旋麵	五香雞翅C 雞翅,滷	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,炒	杏鮑菇燴青菜Q 杏鮑菇,胡蘿蔔,青菜,炒	有機蔬菜 冬瓜山粉圓 冬瓜,山粉圓,煮	4.3	2.4	2	2.4	639	○	
12/12	四	白飯	紅燒扣肉Q 豬肉,紅燒	胡蘿蔔炒蛋Q 胡蘿蔔,雞蛋,炒	芋香大白Q 芋頭,胡蘿蔔,大白菜,炒	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲,煮	4.5	2.4	2	2.5	658	○	
12/13	五	紫米飯	鹹酥雞C 雞丁,九層塔,炸	肉片什錦白花C 肉片,胡蘿蔔,白菜,炒	獅子頭青菜 獅子頭,青菜,蒸	有機蔬菜 青菜粉絲湯 青菜,粉絲,煮	4.4	2.4	2	2.5	651	○	
12/16	一	白飯	照燒肉排Q 豬肉排,煮	干丁小魚 豆乾丁,小魚乾,炒	鴿蛋燒冬瓜Q 冬瓜,鴿蛋,炒	產銷履歷 味噌海芽湯 海帶芽,味噌,煮	4.5	2.5	2	2.5	665	○	
12/16	一	白飯 蔬食日	客家小炒 豆干片,芹菜,炒	薯餅 薯餅,炸	鴿蛋燒冬瓜Q 冬瓜,鴿蛋,炒	產銷履歷 味噌海芽湯 海帶芽,味噌,煮	4.5	2.5	2	2.5	665	○	
12/17	二	地瓜飯	紅燒魚丁 魚丁,紅燒	肉片白菜Q 白菜,胡蘿蔔,肉片,炒	番茄蛋Q 番茄,雞蛋,炒	有機蔬菜 三絲羹湯 豆芽菜,胡蘿蔔,木耳,煮	4.3	2.5	2	2.5	651	○	
12/19	四	白飯	燒烤雞肉排S 雞肉排,烤	玉米絞肉C 絞肉,玉米粒,炒	龍鳳腿青菜 龍鳳腿,青菜,蒸	有機蔬菜 香菇雞湯 香菇,蔬菜,雞丁,煮	4.4	2.5	2	2.5	658	○	
12/20	五	糙米飯	滷雞腿 雞腿,滷	肉燥油瓜Q 絞肉,碎油瓜,炒	香菇大白Q 香菇,大白菜,胡蘿蔔,炒	有機蔬菜 紅豆湯圓 紅豆,湯圓,煮	4.3	2.5	2	2.5	651	○	
12/23	一	白飯	巴比Q燒肉Q 豬肉,洋蔥,炒	雞塊薯條 雞塊,薯條,炸	雞丁玉米Q 雞丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,玉米,炒	產銷履歷 味噌小魚湯 味噌,小魚乾,煮	4.2	2.4	2	2.5	637	○	
12/23	一	白飯 蔬食日	醬燒豆包Q 豆包,煮	薯條雙拼 薯條,芝麻球,炸	四彩玉米Q 青豆仁,馬鈴薯,胡蘿蔔,玉米,炒	產銷履歷 味噌小魚湯 味噌,小魚乾,煮	4.2	2.4	2	2.5	637	○	
12/24	二	紫米飯	紅燒魚排 魚排,紅燒	紅仁炒蛋Q 胡蘿蔔,雞蛋,炒	香菇花椰C 香菇,花椰菜,炒	有機蔬菜 芹菜丸子湯 芹菜,丸子,煮	4.3	2.4	2	2.5	644	○	
12/26	四	肉燥飯	咕咾肉 咕咾肉,煮	親子丼Q 雞肉,青菜,炒	蒸蛋Q 雞蛋,蒸	有機蔬菜 地瓜QQ湯 地瓜,QQ,煮	4.4	2.4	2	2.5	651	○	
12/27	五	糙米飯	燒烤雞腿 雞腿,烤	梅干肉末Q 梅乾菜,絞肉,煮	泡菜高麗Q 高麗菜,炒	有機蔬菜 竹筍木須湯 竹筍,木耳,胡蘿蔔,煮	4.5	2.4	2	2.5	658	○	
12/30	一	白飯	蔥燒肉排 肉排,煮	豆鼓豆腐 豆鼓,豆腐,絞肉,煮	開陽香菇青菜 香菇,蝦米,青菜,炒	產銷履歷 番茄羅宋湯 番茄,蔬菜,雞蛋,煮	4.4	2.4	2	2.5	651	○	
12/30	一	白飯 蔬食日	蔥燒百頁 百頁,煮	豆鼓豆腐 豆鼓,豆腐,絞肉,煮	香菇青菜 香菇,青菜,炒	產銷履歷 番茄羅宋湯 番茄,蔬菜,雞蛋,煮	4.4	2.4	2	2.5	651	○	
12/31	二	黑芝麻飯	番茄雞丁 番茄,雞丁,煮	蜜汁豬堡 豬肉排,煮	奶油洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔,炒	有機蔬菜 酸菜湯 酸菜,煮	4.5	2.4	2	2.5	658	○	

*本菜單中含有過敏原物質(例:海鮮類,雞蛋,乳製品,堅果類等),請注意食用

營養師 李景惠

*12/31(二)公糧米回饋水果一份



美味午餐

莊敬國小 108.12月午餐菜單



營養師 劉容均

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全蛋	豆類	肉類	海鮮類	水果類	熱點
2		燕麥飯	滑蛋豬肉丼 肉片(S), 洋葱, 蛋-煮	玉米四色 玉米粒(S) 三色豆小黃瓜-煮	麥香雞 雞胸肉-炸	產銷履歷	羅宋湯	6	2.4	2	2.7	772
		蔬食日 燕麥飯	紅燒嫩油腐 嫩油腐-燒	玉米四色 玉米粒(S) 三色豆小黃瓜-煮	鮮菇黃瓜 黃瓜(Q) 鮮菇-煮	產銷履歷	羅宋湯	6	2.4	2	2.7	772
3	二	香Q白飯	五香滷雞腿 雞腿(S)-滷	筍丁肉燥 筍丁-絞肉-煮	韭香芽菜 豆芽菜(Q) 韭菜-炒	有機蔬菜	海結排骨湯	5.8	2.6	2.3	2.5	771
5	四	香Q白飯	南洋咖哩雞 雞丁(S), 馬鈴薯-煮	紅蔘炒蛋 紅蔘(Q) 雞蛋-炒	沙茶干片 干片, 木耳-炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯	5.8	2.6	2	2.7	773
6	五	千島香鬆飯	糖醋咕咾肉 咕咾肉, 彩椒-燒	大根海味燒 白蘿蔔(Q) 葫蘆筍-煮	芋香白菜 大白菜(Q) 芋頭丁-煮	有機蔬菜	三絲羹湯	5.8	2.6	2	2.8	777
9		香Q白飯	塔香三杯雞 雞丁(S), 薑, 米血丁-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥(Q) 雞蛋-炒	家常豆腐 豆腐(非), 絞肉-煮	產銷履歷	山藥排骨湯	5.8	2.7	2	2.5	771
		蔬食日 香Q白飯	家常豆腐 豆腐紅蘿蔔木耳-煮	蒸蛋 雞蛋(Q)-蒸	珍菇扁蒲 扁蒲(Q) 秀珍菇-煮	產銷履歷	山藥薏仁湯	5.8	2.7	2	2.5	771
10	二	胚芽米飯	花生豬腳燒 肉丁(S), 豬腳丁, 花生-滷	芹香什炒 芹菜(Q) 秀珍菇, 肉絲-炒	茄汁海苔丸 海苔丸, 三色豆-煮	有機蔬菜	四寶甜湯	6	2.4	2	2.7	772
12	四	香Q白飯	紅燒豬排 里肌排-燒	冬瓜肉燥 絞肉(S), 冬瓜, 鹹冬瓜-滷	紅仁高麗菜 高麗菜(Q) 紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	蘿蔔雞丁湯	5.8	2.6	2.3	2.5	771
13	五	紫米飯	蜜汁雞腿排 雞腿排(S)-滷	絲瓜寬粉 絲瓜(Q) 寬粉-煮	醬爆肉絲 肉絲, 洋蔥-炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	2.9	2.5	2	2.7	562
16		糙米飯	黑椒豬柳 豬肉條(S), 洋葱-炒	金瓜豆腐 南瓜(Q), 豆腐(非)-煮	香香滷蛋 雞蛋絞肉-滷	產銷履歷	結頭雞丁湯	5.8	2.6	2	2.7	773
		蔬食日 糙米飯	醬淋百頁 百頁豆腐紅綠金針菇-燒	金瓜豆腐 南瓜(Q), 豆腐(非)-煮	鮮炒白花菜 白花菜(S)-炒	產銷履歷	結頭菜湯	5.8	2.6	2	2.7	773
17	二	肉燥担担麵	翅小腿×2 翅小腿(S)-燒	芝麻包 芝麻包-蒸	脆綠萵苣 大陸妹(Q) 鮮菇-炒	有機蔬菜	黃瓜肉片湯	5.8	2.7	2	2.5	771
19	四	燕麥飯	噴汁雞腿 雞腿(S), 可樂-滷	義式肉醬 洋葱(Q) 絞肉-煮	香拌海干絲 芹菜, 海帶絲, 豆干絲-炒	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯	5.8	2.7	2	2.5	771
20	五	香Q白飯	黃金魚排 魚排-炸	阿珠媽泡菜雞柳 大白菜(Q) 雞柳-煮	蔬炒扁蒲 扁蒲(Q) 紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	紅豆小湯圓	5.8	2.5	2.1	2.8	772
23		香Q白飯	鮑菇燒雞 雞丁(S), 鮑魚菇-燒	彩繪通心麵 馬鈴薯(Q) 通心麵-煮	蜜汁黑干 黑豆干(非), 芝麻-燒	產銷履歷	海芽蛋花湯	6	2.5	2	2.5	770
		蔬食日 香Q白飯	蜜汁黑干 黑豆干(非), 芝麻-燒	彩繪通心麵 馬鈴薯(Q) 通心麵-煮	鮮菇高麗 高麗菜(Q) 鮮菇-炒	產銷履歷	海芽蛋花湯	6	2.5	2	2.5	770
24	二	海苔肉鬆飯	茄汁腓肉 肉丁(S), 豬腓肉, 洋葱-煮	玉米炒蛋 玉米粒(S) 雞蛋-炒	油燜嫩筍 筍絲, 林菜-煮	有機蔬菜	青木瓜雞丁湯	6	2.5	2.2	2.5	775
26	四	香Q白飯	鬱金香咖哩豬 肉丁(S), 馬鈴薯-煮	美式炸雙併 雞塊, 可樂餅-炸	黑椒黃豆芽 黃豆芽(Q) 紅蘿蔔絲-炒	有機蔬菜	綠豆粉圓湯	5.8	2.6	2	2.7	773
27	五	胚芽米飯	主廚鹽酥雞 雞丁(S), 九層塔-炸	油蔥肉燥 絞肉, 油蔥-煮	金茸冬瓜 冬瓜(Q) 金針菇-煮	有機蔬菜	肉羹湯	5.8	2.5	2.3	2.8	777
30		紫米飯	麻香肉片 豬肉片(S), 豆豉片-煮	什炒胡瓜 黃瓜(Q) 木耳-炒	油腐細粉 油豆腐(非), 冬粉, 絞肉-煮	產銷履歷	田園南瓜湯	5.9	2.6	2	2.5	771
		蔬食日 紫米飯	油腐細粉 油豆腐(非), 冬粉-煮	什炒胡瓜 黃瓜(Q) 木耳-炒	蒸蛋 雞蛋(Q)-蒸	產銷履歷	田園南瓜湯	5.9	2.6	2	2.5	771
31	二	香Q白飯	普羅旺斯燉雞 雞丁(S), 洋葱-煮	白菜獅子頭 大白菜(Q) 獅子頭-煮	薑絲海茸 海茸, 薑絲-炒	有機蔬菜	竹筍肉片湯	5.8	2.6	2.2	2.6	833

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，12/31(二) 回饋水果。

裕民園精緻午餐

莊敬國小
108年12月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全粒 雜糧 (份)	豆 蛋肉 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	油 與 堅 果 類 (份)	熱 量 (Kcal)
★ 2	一	蕎麥米飯	日式唐揚炸雞 <small>雞丁/炸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐,蔥花/燒</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋,洋蔥/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜 味噌竹輪湯 <small>蘿蔔,竹輪,海帶芽</small>	5 .5	2 .5	2 .2	2 .5	7 0 0
★ 3	二	白米飯	惡魔無骨雞排 <small>雞排/燒</small>	菜頭煮 <small>蘿蔔,玉米圈,火鍋料/煮</small>	玉米珍珠肉 <small>玉米,絞肉/煮</small>	有機 蔬菜 鮮筍肉片湯 <small>竹筍,肉片</small>	5 .3	2 .4	2 .4	2 .3	7 1 5
★ 5	四	紫米白飯	照燒豬排 <small>豬排/燒</small>	日式咖哩洋芋 <small>洋芋,紅蘿蔔/煮</small>	肉絲花椰菜 <small>花椰菜,紅蘿蔔,肉絲/炒</small>	有機 蔬菜 蔬菜雪花湯 <small>蔬菜,蛋,肉片</small>	5 .3	2 .2	2 .5	2 .3	7 0 2
★ 6	五	白米飯	蜜汁雞腿 <small>雞腿/滷</small>	螞蟻上樹 <small>高麗,蔥,冬菇,木耳/炒</small>	鮮菇大黃瓜 <small>黃瓜,鮮菇/煮</small>	有機 蔬菜 白蘿蔔肉片湯 <small>白蘿蔔,肉片</small>	5 .5	2 .2	2 .5	2 .3	7 1 6
★ 9	一	小米0飯	筍香焗肉 <small>肉丁,筍/滷</small>	香噴噴滷蛋 <small>蛋,絞肉,干丁/煮</small>	三色甜玉米 <small>玉米,洋芋,紅蘿蔔,青豆/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜 冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜,肉片,大薏仁</small>	5 .5	2 .3	2 .2	2 .5	7 2 5
★ 10	二	白米飯	黑胡椒肉柳 <small>肉柳,黑胡椒/炒</small>	和風燒豆腐 <small>豆腐,蔥花/燒</small>	鮮菇茶碗蒸 <small>蛋,鮮菇,紅蘿蔔,蔥/蒸</small>	有機 蔬菜 芋香西米露 <small>芋頭,西谷米</small>	5 .3	2 .5	2 .3	2 .2	7 1 6
★ 12	四	擔擔肉燥麵	香滷雞腿排 <small>雞腿排/滷</small>	海味蒲瓜 <small>扁蒲,蝦皮,火鍋料/煮</small>	古早味肉燥 <small>絞肉,干丁,油蔥/滷</small>	有機 蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海芽,蛋</small>	5 .2	2 .5	2 .5	2 .2	7 1 3
★ 13	五	芝麻香飯	紅燒豬腩 <small>肉丁/燒</small>	番茄炒蛋 <small>蛋,洋蔥,番茄/炒</small>	甘梅地瓜條 <small>地瓜條/炸</small>	有機 蔬菜 貴族巧達濃湯 <small>洋芋,玉米,蛋</small>	5 .5	2 .5	2 .5	2 .5	7 4 8
★ 16	一 蔬	白米飯	迷迭天使腿排 <small>迷迭香,雞腿排/燒</small>	泰好吃打拋肉 <small>絞肉,干丁,蕃茄,九層塔/炒</small>	紅片高麗菜 <small>高麗,紅蘿蔔/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜 日式豆腐湯 <small>豆腐,味噌,海芽,小魚乾</small>	5 .2	2 .5	2 .3	2 .4	7 1 7
★ 17	二	麥片香飯	可樂燒里肌排 <small>里肌排,可樂/燒</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜,紅蘿蔔/炒</small>	枸杞冬瓜肉末 <small>冬瓜,絞肉,枸杞/煮</small>	有機 蔬菜 什錦菇菇湯 <small>金針菇,鮮香菇,蔬菜,肉片</small>	5 .3	2 .4	2 .5	2 .2	7 1 3
★ 19	四	白米飯	鹽燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	椰香咖哩 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,椰奶/煮</small>	夜市滷味燙 <small>百頁,素肚,高麗菜/燙</small>	有機 蔬菜 紅麵線羹湯 <small>紅麵線,筍絲,肉羹</small>	5 .5	2 .3	2 .3	2 .4	7 2 3
★ 20	五	糙米白飯	特製滷雞腿 <small>雞腿/滷</small>	紅絲乳酪蛋 <small>蛋,紅蘿蔔,乳酪/炒</small>	芹香客家小炒 <small>豆干,肉絲,芹,乾魷魚/炒</small>	有機 蔬菜 冬至鹹湯圓 <small>湯圓,肉絲,香菇絲</small>	5 .2	2 .5	2 .3	2 .2	7 0 8
★ 23	一	胚芽米飯	壽喜燒肉片 <small>肉片,洋蔥/炒</small>	蝦香鮮菇高麗 <small>高麗,鮮菇,蝦皮/炒</small>	蒜泥脆皮豆腐 <small>豆腐,蒜/燒</small>	產銷 履歷 蔬菜 玉米起司濃湯 <small>玉米,蛋,紅蘿蔔,乳酪絲</small>	5 .2	2 .4	2 .5	2 .2	7 0 6
★ 24	二	白米飯	三杯雞丁 <small>雞丁,米血,九層塔/煮</small>	遊龍鍋貼 <small>鍋貼/煎</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽,韭菜,肉絲/炒</small>	有機 蔬菜 雪花羅宋湯 <small>蕃茄,蛋,時蔬</small>	5 .5	2 .3	2 .4	2 .5	7 3 0
★ 26	四	起司肉醬 義大利麵	炙燒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	敏豆甜不辣 <small>敏豆,甜不辣/炒</small>	白玉肉片 <small>蘿蔔,玉米圈,肉片/煮</small>	有機 蔬菜 黑糖豆花 <small>豆花</small>	5 .5	2 .5	2 .2	2 .5	7 4 0
★ 27	五	地瓜絲飯	南洋咖哩雞 <small>雞丁,洋芋,紅蘿蔔/煮</small>	歐巴高麗年糕 <small>高麗,年糕,肉片/炒</small>	海苔丸燒 <small>海苔丸/燒</small>	有機 蔬菜 香菇竹筍湯 <small>竹筍,香菇</small>	5 .4	2 .3	2 .2	2 .5	7 1 8
★ 30	一	白米飯	普羅旺斯洋芋燉肉 <small>肉丁,洋芋,紅蘿蔔/燉</small>	西芹炒黑輪 <small>黑輪,西芹/炒</small>	玉米滑蛋 <small>蛋,玉米/炒</small>	有機 蔬菜 冬瓜丸子湯 <small>冬瓜,魚丸</small>	5 .4	2 .5	2 .4	2 .3	7 2 9
★ 31	二	小米蒸飯	海苔粉酥雞丁 <small>雞丁,海苔粉/炸</small>	培根白醬洋芋 <small>培根,洋芋/煮</small>	海帶三絲 <small>海帶絲,白干絲,芹/炒</small>	有機 蔬菜 肉骨茶湯 <small>蘿蔔,肉片,肉骨茶包</small>	5 .5	2 .2	2 .5	2 .5	7 2 5

★ 標示為三章一0申請日 / 營養師 李佳芸

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週一供應產銷履歷蔬菜

*週二四五供應有機蔬菜



全盛美食108年12月菜單

莊敬國小

◎公司地址：新北市樹林區保安街二段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳 陳瑜捷 陳雅婷 侯欣怡 張韻瑩

★為提供各位師長及同學更好的餐點品質，本公司使用非基因改造黃豆及玉米製品進行烹調，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全日供餐	午餐	晚餐	點心	
2		白飯 白米	酸甜醬燒雞 雞肉時蔬燒	咖哩肉茸粉絲 冬粉時蔬絞肉炒	鮮炒銀蘿 白蘿蔔時蔬木耳炒	竹筍排骨湯 竹筍排骨	5	2	2	2	7
		白飯 白米	蔥爆豆干 蔥豆干炒	蕃茄炒蛋 雞蛋蕃茄炒	鮮炒銀蘿 白蘿蔔時蔬木耳炒	竹筍湯 竹筍木耳	5	2	2	2	7
3	二	地瓜飯 白米地瓜	蒜味肉片 豬肉洋蔥煮	鮮菇凍豆腐 凍豆腐鮮菇紅蘿蔔煮	雙色花椰 花椰菜紅蘿蔔炒	番茄羅宋湯 番茄時蔬	5	2	2	2	7
5	四	紅蔥雞肉飯 白米雞肉紅蔥末	滷豬排 豬排滷(X1)	鹹香菜脯蛋 雞蛋菜脯炒	枸杞冬瓜 冬瓜枸杞煮	蔬菜菇菇湯 時蔬菇	5	2	2	2	7
6	五	白飯 白米	鹽水風味雞 雞肉玉米筍煮	紅燒洋芋燉肉 洋芋豬肉紅蘿蔔燉	家常白菜滷 大白菜香菇紅蘿蔔煮	小魚味噌湯 豆腐海帶芽小魚干	5	2	2	2	7
9		香鬆蓋飯 白米香鬆	香脆豬肉酥 豬肉炸(X3)	貢丸滷味拼盤 貢丸時蔬豆干滷	脆炒鮮筍 竹筍鮮菇紅蘿蔔炒	扁蒲金菇湯 扁蒲金針菇	5	2	2	2	7
		香鬆蓋飯 白米香鬆	海帶芽炒蛋 雞蛋海帶芽炒	五更酸苗豆腐 豆腐蒜苗酸菜煮	脆炒鮮筍 竹筍鮮菇紅蘿蔔炒	扁蒲金菇湯 扁蒲金針菇	5	2	2	2	7
10	二	白飯 白米	三杯醬爆雞 雞肉薑爆	綿密水蒸蛋 雞蛋蒸	紅片高麗 高麗菜紅蘿蔔木耳炒	綠豆湯 綠豆	5	2	2	2	7
12	四	糙米飯 白米糙米	碳烤雞排 雞排烤(X1)	金黃咖哩鴿蛋 洋芋鴿蛋紅蘿蔔煮	豚肉海根 海帶根豬肉紅蘿蔔炒	薏仁排骨湯 薏仁排骨	5	2	2	2	7
13	五	白飯 白米	蠔醬爆豬柳 豬肉洋蔥炒	香蔥燒百頁 百頁豆腐青蔥燒	條豆炒菇 條豆玉米筍菇炒	麵線羹 麵線時蔬紅蘿蔔	5	2	2	2	7
16		燕麥飯 白米燕麥	豉汁燒雞 雞肉時蔬豆豉燒	塔香番茄肉醬 絞肉豆干番茄九層塔煮	玉筍花椰 花椰菜玉米筍紅蘿蔔炒	洋芋燉排骨湯 洋芋排骨	5	2	2	2	7
		燕麥飯 白米燕麥	毛豆豆干 豆干毛豆紅蘿蔔炒	黃金起司球 起司球炸(X2)	玉筍花椰 花椰菜玉米筍紅蘿蔔炒	洋芋燉湯 洋芋時蔬	5	2	2	2	7
17	二	青醬義麵 雞肉時蔬義大利麵	醬燒豬排 豬排燒(X1)	香酥炸雞塊 雞塊炸(X2)	清炒葫蘆瓜 扁蒲紅蘿蔔木耳炒	玉米濃湯 玉米雞蛋洋芋	5	2	2	2	7
19	四	白飯 白米	芝麻蜜薯雞 雞肉地瓜芝麻燒	黑耳滑蛋 雞蛋木耳毛豆仁炒	開陽白菜 大白菜香菇銀皮煮	竹筍肉絲湯 竹筍豬肉	5	2	2	2	7
20	五	地瓜飯 白米地瓜	麻油香燉肉 豬肉蒜麻油煮	酸菜滷油腐 油豆腐酸菜滷	芋香四色 芋頭玉米洋芋紅蘿蔔炒	冬至鹹湯圓 湯圓時蔬	5	2	2	2	7
23		蘑菇醬義大利麵 義大利麵洋菇	碳烤雞腿 雞腿烤(X1)	蠔油豬血糕 豬血糕滷	蒟蒻時瓜 時瓜蒟蒻木耳炒	酸辣湯 豆腐筍木耳	5	2	2	2	7
		蘑菇醬義大利麵 義大利麵洋菇	茄汁虎皮蛋 虎皮蛋燒(X1)	蠔油豬血糕 豬血糕滷	蒟蒻時瓜 時瓜蒟蒻木耳炒	酸辣湯 豆腐筍木耳	5	2	2	2	7
24	二	白飯 白米	椰汁咖哩豬 豬肉洋芋咖哩煮	玉米炒蛋 雞蛋玉米紅蘿蔔炒	海帶三絲 海帶絲鮮菇紅蘿蔔炒	大根燉雞湯 白蘿蔔雞肉	5	2	2	2	7
26	四	地瓜飯 白米地瓜	雙蔥炒肉柳 豬肉洋蔥青蔥炒	魚卵捲關東煮 魚卵捲時蔬油豆腐煮	鮮菇高麗 高麗菜鮮菇紅蘿蔔炒	紅豆牛奶 紅豆	5	2	2	2	7
27	五	白飯 白米	香檸燉嫩雞 雞肉檸檬汁時蔬煮	蠔油豬肉干片 豆干豬肉紅蘿蔔炒	炒馬鈴薯條 洋芋木耳炒	枕瓜排骨湯 冬瓜排骨	5	2	2	2	7
30		白飯 白米	烤肉醬雞翅 雞翅燒(X1)	糖醋甜不辣 甜不辣時蔬炒	蘿蔔什錦 紅白蘿蔔時蔬炒	山藥雞湯 山藥雞肉	5	2	2	2	7
		白飯 白米	沙茶凍豆腐 凍豆腐蒜青豆仁沙茶醬煮	蒸蛋 雞蛋蒸	蘿蔔什錦 紅白蘿蔔時蔬炒	山藥杏鮑湯 山藥杏鮑菇	5	2	2	2	7
31	二	玉米飯 白米玉米	黃金喜相逢 柳葉魚炸(X2)	紅蔥香菇肉燥 絞肉豆干香菇紅蘿蔔煮	韭香芽菜 豆芽菜韭菜木耳炒	紫菜蛋花湯 海帶芽雞蛋	5	2	2	2	7

《健康吃湯圓》傳統的十顆小湯圓或一顆飽飽的甜湯圓等於四分之一碗飯的熱量，若吃湯圓來取代主食飯或麵，至少要搭配半碗量以上的蔬菜，才能讓體重不增加及保有健康。而如果煮成鹹湯圓，不妨多添加青菜等蔬菜，來增加纖維攝取，最後在餐後還要一份水果，才能均衡一餐。