

# 12/05時令水果

# 12/12輕乳酪蛋糕

# 12/19爆漿泡芙

# 12/26清甜果品

水果富含維他命、礦物質、膳食纖維和生物活性物質的重要來源，可刺激胃腸蠕動和消化液分泌，增加食欲，幫助消化

供餐單位:助民



這個好嗜



12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
<b>星期一</b> 米飯/青菜 雞肉堡/紅燒豬 韓式炒年糕 冬瓜丸子湯 	<b>星期二</b> 香Q米飯 沙茶排骨 麻婆豆腐 喜相逢 美味蔬菜 酸菜鴨肉湯 熱量 812 作糖類 58.4% 蛋白質 16% 脂質 26.5%	<b>星期三</b> 香Q米飯 老滷雞翅 綜合什錦 玉米捲 田園蔬菜 海苗蛋花湯 熱量 811 作糖類 56.7% 蛋白質 16% 脂質 25.7%	<b>星期四</b> 招牌炒麵 日式排骨/青菜 鍋貼+雞塊 桂冠奶黃包 冬瓜珍珠 時令水果 熱量 805 作糖類 57.3% 蛋白質 16.1% 脂質 25.5%	<b>星期五</b> 香Q米飯 吮指雞腿 玉米肉燥 爆漿香菇丸 應時青菜 玉米濃湯 熱量 820 作糖類 58% 蛋白質 15.6% 脂質 25.5%
12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
<b>星期一</b> 香Q米飯 蒜味排骨 肉燥QQ蛋 正宗燒賣 現炒青菜 蘿蔔丸子湯 熱量 805 作糖類 57.3% 蛋白質 16.1% 脂質 25.5%	<b>星期二</b> 香Q米飯 嫩汁雞排 豆輪燒肉 手作黑輪 美味蔬菜 榨菜肉絲湯 熱量 812 作糖類 58.4% 蛋白質 16% 脂質 26.5%	<b>星期三</b> 米飯/青菜 紅燒排骨 咖哩雞/蒸蛋 紫菜豆腐湯 	<b>星期四</b> 高麗菜炒飯 吮指雞排 菇菇佐金雕捲 花枝丸+香腸 青菜/奶香凍飲 輕乳酪蛋糕  熱量 807 作糖類 58.7% 蛋白質 14.9% 脂質 25.5%	<b>星期五</b> 香Q米飯 金禧排骨 花瓜燉肉 椒鹽甜不辣 快炒青菜 浮水魚丸湯 熱量 830 作糖類 59.2% 蛋白質 15.8% 脂質 25.1%
12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
<b>星期一</b> 香Q米飯 鹽酥雞 老饕滷味 螞蟻上樹 時節青菜 甘藍滑蛋湯 熱量 819 作糖類 58.3% 蛋白質 14.7% 脂質 25.7%	<b>星期二</b> 香Q米飯 五香滷排 麻婆豆腐 香腸 青菜 玉米濃湯 	<b>星期三</b> 香Q米飯 老饕滷雞腿 蔥爆豬柳 喜相逢 季節蔬菜 酸菜燉鴨 熱量 806 作糖類 56.7% 蛋白質 16% 脂質 25.7%	<b>星期四</b> 肉醬拌麵 蒜味排骨 吉拿棒 可口滷蛋/青菜 檸檬山粉圓 爆漿泡芙 	<b>星期五</b> 香Q米飯 卡啦雞排 養蔘燒肉 包心菜燴貢丸 現炒青菜 鮮菇滑蛋湯 熱量 815 作糖類 56.9% 蛋白質 15.5% 脂質 26.5%
12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
<b>星期一</b> 香Q米飯 滷汁燒排骨 綜合什錦 黃金玉米卷 快炒青菜 紫菜豆腐湯 熱量 823 作糖類 55.9% 蛋白質 14.7% 脂質 24.5%	<b>星期二</b> 香Q米飯 脆皮雞排 筍干燒肉 五香滷黑輪 時節青菜 刺瓜丸子湯 熱量 808 作糖類 58% 蛋白質 15.6% 脂質 25.5%	<b>星期三</b> 香Q米飯 滷味排骨 咖哩嫩雞 花枝丸+香腸 快炒青菜 筍片爆皮湯 熱量 822 作糖類 56.9% 蛋白質 15.5% 脂質 26.5%	<b>星期四</b> 肉絲炒麵 脆皮雞堡/青菜 糖醋糯米腸 奇美叉燒包 紅豆地瓜圓 時令水果 	<b>星期五</b> 米飯/青菜 懷舊滷雞腿 花瓜肉燥 地瓜薯條/雞塊 當歸麵線湯 熱量 812 作糖類 58.4% 蛋白質 16% 脂質 26.5%
12月30日	12月31日			
<b>星期一</b> 香Q米飯 蒜味排骨 紅燒肉羹 黃金蛋蛋魚 現炒青菜 海苗蛋花湯 熱量 805 作糖類 57.3% 蛋白質 16.1% 脂質 25.5%	<b>星期二</b> 香Q米飯 嫩汁雞翅 麻婆豆腐 筍絲燴貢丸 美味蔬菜 鹽菜鴨湯 熱量 812 作糖類 58.4% 蛋白質 16% 脂質 26.5%			
				
				