

12月1日(一)				12月2日(二)				12月3日(三)				12月4日(四)				12月5日(五)			
白饅頭大*1 肉鬆 菜脯蛋				飯糰DIY 飯糰配料				台式鹹粥 馬來糕X1				鍋燒麵條 巧克力餐包X1 滷蛋X1				香蒜厚片X1 大肉包x1			
可可亞				冬瓜茶												福樂保久乳			
熱量:	510.5K	脂肪:	9.7g	熱量:	403.1K	脂肪:	5.5g	熱量:	363.5K	脂肪:	1.5g	熱量:	519.6K	脂肪:	10.0g	熱量:	424.8K	脂肪:	3.2g
醣類:	85.6g	蛋白質:	20.2g	醣類:	76.0g	蛋白質:	12.4g	醣類:	77.0g	蛋白質:	10.5g	醣類:	87.5g	蛋白質:	19.9g	醣類:	84.6g	蛋白質:	14.4g
12月6日(六)供餐12/8(一)校慶補假不供餐				12月9日(二)				12月10日(三)				12月11日(四)				12月12日(五)			
麥當勞豬肉滿福堡				肉羹麵線糊 克林姆麵包X1 滷蛋X1				刈包*1 炒肉片 花生糖粉 酸菜				白粥 花生麵筋 菜脯蛋 肉鬆				小時候大餅X1 水煎包X1 茶葉蛋X1			
香蕉牛奶								紅茶/熱豆漿								燕麥豆漿			
熱量:	436.8K	脂肪:	3.2g	熱量:	481.9K	脂肪:	11.5g	熱量:	505.3K	脂肪:	12.5g	熱量:	490.7K	脂肪:	11.5g	熱量:	504.7K	脂肪:	9.5g
醣類:	87.6g	蛋白質:	14.4g	醣類:	76.5g	蛋白質:	18.1g	醣類:	76.5g	蛋白質:	22.2g	醣類:	76.0g	蛋白質:	20.8g	醣類:	82.5g	蛋白質:	22.3g
12月15日(一)				12月16日(二)				12月17日(三)				12月18日(四)				12月19日(五)			
吐司X2片 帶殼水煮蛋X1 藍莓醬+草莓醬 (炸)蘿蔔糕X2				皮蛋瘦肉粥(不要稀) 黑糖饅頭X1 帶殼水煮蛋X1				白饅頭大*1 肉鬆 蔥花蛋				醬油拉麵 小芝麻包X1				蜂蜜蛋糕X1 蒸餃X4 (炸)雞塊X2			
可可亞								麥茶牛奶								紅茶豆漿/咖啡			
熱量:	486.3K	脂肪:	10.7g	熱量:	494.9K	脂肪:	6.5g	熱量:	496.1K	脂肪:	13.7g	熱量:	451.6K	脂肪:	4.0g	熱量:	505.7K	脂肪:	9.7g
醣類:	77.1g	蛋白質:	20.4g	醣類:	90.0g	蛋白質:	19.1g	醣類:	69.6g	蛋白質:	23.6g	醣類:	91.5g	蛋白質:	12.4g	醣類:	84.6g	蛋白質:	20.0g
12月22日(一)				12月23日(二)				12月24日(三)				12月25日(四)				12月26日(五)			
全麥麵包X1 黑胡椒炒蛋 洋蔥培根				飯糰DIY 飯糰配料				海鮮粥 帶殼水煮蛋X1				行憲紀念日~放假				巧克力菠蘿麵包*1 叉燒包X1			
紅茶牛奶/麥茶				冬瓜茶												麥茶牛奶			
熱量:	476.5K	脂肪:	11.7g	熱量:	403.1K	脂肪:	5.5g	熱量:	463.9K	脂肪:	9.5g					熱量:	492.8K	脂肪:	3.2g
醣類:	71.6g	蛋白質:	21.2g	醣類:	76.0g	蛋白質:	12.4g	醣類:	76.5g	蛋白質:	18.1g					醣類:	99.6g	蛋白質:	16.4g
12月29日(一)				12月30日(二)				12月31日(三)				 豬肉來源:臺灣 (豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)							
水晶肉圓*1(醬油) 椰香麵包X1 茶葉蛋X1				醬油拉麵 小紅豆包X1				雞茸玉米粥 小奶皇包X1											
熱豆漿																			
熱量:	504.7K	脂肪:	9.5g	熱量:	451.6K	脂肪:	4.0g	熱量:	417.2K	脂肪:	4.0g								
醣類:	82.5g	蛋白質:	22.3g	醣類:	91.5g	蛋白質:	12.4g	醣類:	84.0g	蛋白質:	11.3g								

廠商代表

高伊佩

營養師

營養師

營養師張曉芸

張曉芸

單位主管

楊志豪

張曉芸

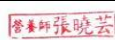
12月1日(一)				12月2日(二)				12月3日(三)				12月4日(四)				12月5日(五)			
白饅頭大*1 素肉鬆 菜脯蛋				飯糰DIY 飯糰配料				台式鹹粥 馬來糕				鍋燒麵條 巧克力餐包X1 滷蛋X1				吐司厚片X1 素菜包x1			
可可亞				冬瓜茶												福樂保久乳			
熱量:	500.9K	脂肪:	13.7g	熱量:	403.1K	脂肪:	5.5g	熱量:	341.6K	脂肪:	0.0g	熱量:	529.3K	脂肪:	10.5g	熱量:	424.8K	脂肪:	3.2g
醣類:	70.6g	蛋白質:	23.8g	醣類:	76.0g	蛋白質:	12.4g	醣類:	77.0g	蛋白質:	8.4g	醣類:	88.0g	蛋白質:	20.7g	醣類:	84.6g	蛋白質:	14.4g
12月6日(六)供餐12/8(一)校慶補假不供餐				12月9日(二)				12月10日(三)				12月11日(四)				12月12日(五)			
麥當勞現烤貝果				素肉羹麵線糊 克林姆麵包X1 滷蛋X1				刈包*1 黑豆干炒菇菇 花生糖粉 酸菜 紅茶/熱豆漿				白粥 花生麵筋 菜脯蛋 素肉鬆				小時候大餅X1 大奶皇包X1 茶葉蛋X1 燕麥豆漿			
香蕉牛奶																			
熱量:	436.8K	脂肪:	3.2g	熱量:	481.9K	脂肪:	11.5g	熱量:	497.9K	脂肪:	11.5g	熱量:	490.7K	脂肪:	11.5g	熱量:	504.7K	脂肪:	9.5g
醣類:	87.6g	蛋白質:	14.4g	醣類:	76.5g	蛋白質:	18.1g	醣類:	77.5g	蛋白質:	21.1g	醣類:	76.0g	蛋白質:	20.8g	醣類:	82.5g	蛋白質:	22.3g
12月15日(一)				12月16日(二)				12月17日(三)				12月18日(四)				12月19日(五)			
吐司X2片 帶殼水煮蛋X1 藍莓醬+草莓醬 (炸)素蘿蔔糕X2 可可亞				素粥(不要稀) 黑糖饅頭X1 帶殼水煮蛋X1				白饅頭大*1 素肉鬆 炒蛋 麥茶牛奶				醬油拉麵 小芝麻包X1				蜂蜜蛋糕X1 蒸素餃X4 (炸)素雞塊X2 紅茶豆漿/咖啡			
熱量:	486.3K	脂肪:	10.7g	熱量:	465.8K	脂肪:	5.0g	熱量:	496.1K	脂肪:	13.7g	熱量:	451.6K	脂肪:	4.0g	熱量:	505.7K	脂肪:	9.7g
醣類:	77.1g	蛋白質:	20.4g	醣類:	91.5g	蛋白質:	13.7g	醣類:	69.6g	蛋白質:	23.6g	醣類:	91.5g	蛋白質:	12.4g	醣類:	84.6g	蛋白質:	20.0g
12月22日(一)				12月23日(二)				12月24日(三)				12月25日(四)				12月26日(五)			
全麥麵包X1 黑胡椒炒蛋 玉米素火腿 紅茶牛奶/麥茶				飯糰DIY 飯糰配料 冬瓜茶				素粥 帶殼水煮蛋X1				行憲紀念日~放假				巧克力菠蘿麵包*1 素菜包X1 麥茶牛奶			
熱量:	479.0K	脂肪:	10.2g	熱量:	403.1K	脂肪:	5.5g	熱量:	471.2K	脂肪:	10.0g					熱量:	492.8K	脂肪:	3.2g
醣類:	77.1g	蛋白質:	19.7g	醣類:	76.0g	蛋白質:	12.4g	醣類:	76.5g	蛋白質:	18.8g					醣類:	99.6g	蛋白質:	16.4g
12月29日(一)				12月30日(二)				12月31日(三)											
素水晶餃*2 椰香麵包X1 茶葉蛋X1 熱豆漿				醬油拉麵 小紅豆包X1				素玉米粥 小奶皇包X1											
熱量:	504.7K	脂肪:	9.5g	熱量:	451.6K	脂肪:	4.0g	熱量:	417.2K	脂肪:	4.0g								
醣類:	82.5g	蛋白質:	22.3g	醣類:	91.5g	蛋白質:	12.4g	醣類:	84.0g	蛋白質:	11.3g								

廠商代表



高伊桐

營養師



張曉芸

單位主管



楊志豪

12月1日(一)	12月2日(二)	12月3日(三)	12月4日(四)	12月5日(五)
香Q米飯	糙米飯	酢醬麵	地瓜飯	香Q米飯
薑母鴨	泡菜肉片	香酥肉排(炸)	烤雞腿	脆皮塔香鴨肉
黑胡椒豬柳	豆干燒雞	小滷味	特濃咖哩	酸甜豆腐丁
白菜蛋酥	蝦仁玉米蛋	柴香偽章魚丸X1	椒鹽黑輪片	肉燥滷蛋
季節蔬菜 	季節蔬菜 	季節蔬菜 	季節蔬菜	季節蔬菜
玉米濃湯 	冬瓜鮮菇湯/水果	紅茶QQ 	味噌菇菇湯/水果	海芽蛋花湯
熱量: 905.5K 脂肪: 29.5g 醣類: 125.5g 蛋白質: 34.5g	熱量: 899.3K 脂肪: 30.5g 醣類: 120.5g 蛋白質: 33.8g	熱量: 874.8K 脂肪: 30.0g 醣類: 116.0g 蛋白質: 35.2g	熱量: 881.5K 脂肪: 29.5g 醣類: 120.0g 蛋白質: 34.0g	熱量: 865.4K 脂肪: 31.0g 醣類: 111.0g 蛋白質: 35.6g
12月8日(一)	12月9日(二)	12月10日(三)	12月11日(四)	12月12日(五)
校慶補假不供餐	五穀飯	麻油炊飯	地瓜飯	香Q米飯
	*醬燒雞腿排*	香香雞柳條X2(炸)	鐵路肉排	鹹豬肉
	客家小炒	巧克力銀絲卷	剝皮辣椒雞	蒲燒魚片
	香菇拌花花菜	麻辣燙	絞肉高麗菜	大溪滷味豆干
	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
	金針菇蛋花湯/水果	冬瓜山粉圓 	日式豆腐湯/水果	冬瓜湯* 
	熱量: 860.2K 脂肪: 29.0g 醣類: 116.0g 蛋白質: 33.8g	熱量: 908.8K 脂肪: 30.0g 醣類: 124.0g 蛋白質: 35.7g	熱量: 884.5K 脂肪: 30.5g 醣類: 116.5g 蛋白質: 36.0g	熱量: 872.4K 脂肪: 30.0g 醣類: 115.5g 蛋白質: 35.1g
12月15日(一)	12月16日(二)	12月17日(三)	12月18日(四)	12月19日(五)
香Q米飯	糙米飯	油蔥拌麵	地瓜飯	香Q米飯
香芋燒雞	黑胡椒豬排	檸檬雞翅	卡啦雞腿堡肉(炸)	蒜泥白肉
馬鈴薯炒蛋	麻婆豆腐	正老牌肉羹	可樂豬腳	炸醬滷蛋
絞肉貢丸 	塔香魚塊 	水晶肉圓 	蝦仁拌椰菜 	魷魚海鮮鍋
季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜
紫菜蛋花湯	鮮蔬湯/水果	冬至甜湯圓 	菇菇蛋花湯/水果	榨菜肉絲湯
熱量: 892.6K 脂肪: 31.0g 醣類: 117.0g 蛋白質: 36.4g	熱量: 884.6K 脂肪: 31.0g 醣類: 115.0g 蛋白質: 36.4g	熱量: 894.2K 脂肪: 29.0g 醣類: 123.5g 蛋白質: 34.8g	熱量: 894.2K 脂肪: 31.0g 醣類: 117.0g 蛋白質: 36.8g	熱量: 887.0K 脂肪: 31.0g 醣類: 115.5g 蛋白質: 36.5g
12月22日(一)	12月23日(二)	12月24日(三)	12月25日(四)	12月26日(五)
香Q米飯	五穀飯	古早味炒飯	行憲紀念日~放假	香Q米飯
烤肉醬豬肉排	鹹水雞	勁辣雞腿排(炸)		壽喜燒肉片
醬油炒蛋	沙茶豆腐鍋	湯包X2		炒年糕黑輪
水晶餃滷味	咖哩絞肉	菇菇拌海根		日式烤雞排
季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜		季節蔬菜
玉米濃湯/水果	味噌海芽湯	地瓜芋圓/水果		菜頭香菇湯
熱量: 883.1K 脂肪: 29.5g 醣類: 119.5g 蛋白質: 34.9g	熱量: 911.2K 脂肪: 30.0g 醣類: 124.0g 蛋白質: 36.3g	熱量: 910.3K 脂肪: 29.5g 醣類: 125.5g 蛋白質: 35.7g		熱量: 882.3K 脂肪: 29.5g 醣類: 120.0g 蛋白質: 34.2g
12月29日(一)	12月30日(二)	12月31日(三)	<div data-bbox="954 1594 1519 1975"> <p>彰化女中住宿生</p> <p>承富</p> <p>114年12月菜單</p> <p>選選我我</p> <p>過敏原資訊: 甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀類、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品</p> </div>	
香Q米飯	糙米飯	經典培根炒飯		
黑胡椒鹹豬肉	老北平烤鴨	*馬鈴薯燉肉*		
三絲豆腐	白菜西魯肉	芝麻包		
蒲燒魚片	黃金雞堡肉(炸)	客家小炒		
季節蔬菜	季節蔬菜	季節蔬菜		
紫菜蛋花湯	榨菜肉絲湯/水果	奶茶QQ		
熱量: 884.6K 脂肪: 31.0g 醣類: 115.0g 蛋白質: 36.4g	熱量: 865.1K 脂肪: 29.5g 醣類: 115.5g 蛋白質: 34.4g	熱量: 899.2K 脂肪: 28.0g 醣類: 125.0g 蛋白質: 36.8g		

每週供應魚類產品, 小心魚刺



豬肉來源: 臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地: 臺灣)

張曉雲 張曉雲 高伊桐

12月1日(一)				12月2日(二)				12月3日(三)				12月4日(四)				12月5日(五)			
香Q米飯 素炒白乾絲(豆) 高麗菜香菇 蒸蛋 季節蔬菜x2 玉米濃湯(芡)				糙米飯 香滷豆乾(豆) 炒三菇 香滷蘭花干(豆) 季節蔬菜x2 冬瓜鮮菇湯/水果				素炒麵 四角豆腐(加) 素炒黑豆干(豆) 滷蛋X1 季節蔬菜x2 紅茶QQ				地瓜飯 三色豆腐(豆) 五香豆干X2(豆) 榨菜黃豆芽(醃) 季節蔬菜x2 味噌菇菇湯/水果				香Q米飯 海帶根豆干片(豆) 冬瓜破布子(醃) 三角豆腐(加) 季節蔬菜x2 海芽薑絲湯			
熱量: 863.7K 脂肪: 28.5g 醣類: 118.5g 蛋白質: 33.3g				熱量: 838.3K 脂肪: 27.5g 醣類: 116.0g 蛋白質: 31.7g				熱量: 811.7K 脂肪: 30.5g 醣類: 100.5g 蛋白質: 33.8g				熱量: 855.8K 脂肪: 27.0g 醣類: 121.5g 蛋白質: 31.7g				熱量: 818.9K 脂肪: 26.5g 醣類: 115.0g 蛋白質: 30.1g			
12月8日(一)				12月9日(二)				12月10日(三)				12月11日(四)				12月12日(五)			
校慶補假. 不供餐				五穀飯 麻婆豆腐(豆) 黑豆干杏鮑菇(豆) 炒冬粉 季節蔬菜x2 金針菇湯/水果				素炒飯 紅燒豆腐丁(加) 雙色豆干結(豆) 蒸蛋 季節蔬菜x2 冬瓜山粉圓				地瓜飯 小小豆乾丁(豆) 高麗菜香菇 豆芽海帶絲(豆) 季節蔬菜x2 日式豆腐湯(豆)/水果				香Q米飯 紅燒板豆腐(豆) 香滷豆干(豆) 白菜香菇 季節蔬菜x2 冬瓜湯			
熱量: 835.2K 脂肪: 24.0g 醣類: 123.5g 蛋白質: 31.3g				熱量: 862.8K 脂肪: 30.0g 醣類: 113.5g 蛋白質: 34.7g				熱量: 835.7K 脂肪: 24.5g 醣類: 122.0g 蛋白質: 31.8g				熱量: 872.3K 脂肪: 27.5g 醣類: 123.5g 蛋白質: 32.7g							
12月15日(一)				12月16日(二)				12月17日(三)				12月18日(四)				12月19日(五)			
香Q米飯 五香豆干片(豆) 芋頭薏仁 高麗菜豆包(加) 季節蔬菜x2 紫菜薑絲湯				糙米飯 五香豆干丁(豆) 冬瓜破布子(醃) 香滷蘭花干(豆) 季節蔬菜x2 鮮蔬湯/水果				素炒麵 家常豆腐(豆) 滷蛋X1 炒三菇 季節蔬菜x2 冬至甜湯圓				地瓜飯 茄汁素豆腸(加) 蒸蛋 海帶炒干絲(豆) 季節蔬菜x2 菇菇湯/水果				香Q米飯 香滷豆乾(豆) 菜頭二絲 紅燒豆腐(豆) 季節蔬菜x2 榨菜黃豆芽湯(醃)			
熱量: 874.8K 脂肪: 28.0g 醣類: 122.5g 蛋白質: 33.2g				熱量: 833.5K 脂肪: 27.5g 醣類: 115.0g 蛋白質: 31.5g				熱量: 838.5K 脂肪: 30.5g 醣類: 106.5g 蛋白質: 34.5g				熱量: 885.1K 脂肪: 29.5g 醣類: 120.0g 蛋白質: 34.9g				熱量: 830.4K 脂肪: 26.0g 醣類: 116.0g 蛋白質: 33.1g			
12月22日(一)				12月23日(二)				12月24日(三)				12月25日(四)				12月26日(五)			
香Q米飯 香滷豆腐丁(加) 五香豆干絲(豆) 海帶根菇菇 季節蔬菜x2 玉米濃湯(芡)/水果				五穀飯 香炒豆乾片(豆) 三絲豆腐(豆) 家常炒蛋 季節蔬菜x2 味噌海芽湯				素炒飯 香滷豆干結(豆) 蒸蛋 高麗菜香菇 季節蔬菜x2 地瓜芋圓/水果				行憲紀念日~放假				香Q米飯 茄汁素豆腸(加) 塔香杏鮑菇 香滷豆乾丁(豆) 季節蔬菜x2 菜頭香菇湯			
熱量: 863.6K 脂肪: 28.0g 醣類: 120.0g 蛋白質: 32.9g				熱量: 858.0K 脂肪: 30.0g 醣類: 112.5g 蛋白質: 34.5g				熱量: 856.3K 脂肪: 27.5g 醣類: 117.0g 蛋白質: 35.2g								熱量: 810.9K 脂肪: 24.5g 醣類: 116.5g 蛋白質: 31.1g			
12月29日(一)				12月30日(二)				12月31日(三)				承富彰化女中住宿生(素食) 114年12月菜單 營養師黃詩涵 黃詩涵 衛生管理人員 高伊佩							
香Q米飯 滷蘭花干(豆) 素炒黑豆干片(豆) 菜頭二絲 季節蔬菜x2 紫菜薑絲湯/水果				糙米飯 五香豆干X2(豆) 紅燒豆腐(豆) 炒三菇 季節蔬菜x2 榨菜黃豆芽湯(醃)				素炒飯 滷豆乾(豆) 滷蛋X1 冬瓜滷 季節蔬菜x2 珍珠奶茶/水果											
熱量: 818.3K 脂肪: 25.5g 醣類: 115.0g 蛋白質: 32.2g				熱量: 825.5K 脂肪: 25.5g 醣類: 116.5g 蛋白質: 32.5g				熱量: 823.2K 脂肪: 26.0g 醣類: 114.5g 蛋白質: 32.8g											

12月1日(一)				12月2日(二)				12月3日(三)				12月4日(四)				12月5日(五)			
香Q米飯 豆筍滷肉 小魚乾豆干 蕃茄蛋 季節蔬菜 榨菜肉絲湯				油蔥拌飯 新鮮肉排 香菇貢丸X1 胡瓜鮮菇 季節蔬菜 綠豆湯				香Q米飯 豆輪豬腳丁 三絲豆腐 白菜蛋酥 季節蔬菜 香菇雞湯				香Q米飯 紅燒排骨肉 柳葉魚X1 酢醬高麗菜 季節蔬菜 酸辣湯				香Q米飯 菇菇燒雞 炒寬粉 雙絲炒蛋 季節蔬菜 菜頭湯			
熱量:	884.6K	脂肪:	31.0g	熱量:	859.6K	脂肪:	26.0g	熱量:	874.8K	脂肪:	30.0g	熱量:	887.0K	脂肪:	31.0g	熱量:	893.5K	脂肪:	27.5g
醣類:	115.0g	蛋白質:	36.4g	醣類:	122.5g	蛋白質:	33.9g	醣類:	116.0g	蛋白質:	35.2g	醣類:	115.5g	蛋白質:	36.5g	醣類:	125.0g	蛋白質:	36.5g
12月8日(一)				12月9日(二)				12月10日(三)				12月11日(四)				12月12日(五)			
校慶補假 不供餐				麵疙瘩 炸雞排 燒賣X1+珍珠丸子X1 沙茶魷魚羹 季節蔬菜 紅茶QQ				香Q米飯 洋蔥燒雞 蒸蛋 銀芽拌肉絲 季節蔬菜 蔬菜蛋花湯				香Q米飯 油腐燒肉 海帶根菇菇 蘿蔔肉羹 季節蔬菜 南瓜濃湯				不供餐			
				熱量:	831.2K	脂肪:	32.0g	熱量:	884.5K	脂肪:	30.5g	熱量:	879.4K	脂肪:	27.0g				
				醣類:	100.0g	蛋白質:	35.8g	醣類:	116.5g	蛋白質:	36.0g	醣類:	123.5g	蛋白質:	35.6g				
12月15日(一)				12月16日(二)				12月17日(三)				12月18日(四)				12月19日(五)			
香Q米飯 鹹豬肉 泡菜年糕 蜜汁杏鮑菇 季節蔬菜 玉米蛋花湯				油飯 蘿蔔燒雞 柴香花枝丸 蒜香白花菜 季節蔬菜 紅豆湯				香Q米飯 炸雞腿 特濃咖哩 白菜豆皮 季節蔬菜 紫菜蛋花湯				香Q米飯 三杯雞 五香豆干X2 冬瓜肉片 季節蔬菜 珍菇肉絲湯				不供餐			
熱量:	898.9K	脂肪:	26.5g	熱量:	888.7K	脂肪:	27.5g	熱量:	896.7K	脂肪:	29.5g	熱量:	887.9K	脂肪:	29.5g				
醣類:	129.5g	蛋白質:	35.6g	醣類:	124.0g	蛋白質:	36.3g	醣類:	122.5g	蛋白質:	35.3g	醣類:	120.5g	蛋白質:	35.1g				
12月22日(一)				12月23日(二)				12月24日(三)				12月25日(四)				12月26日(五)			
香Q米飯 豆輪豬腳丁 客家小炒 芋香白菜 季節蔬菜 菜頭湯				炒麵 香烤雞排 台式香腸X1 壽喜燒肉片 季節蔬菜 冬瓜QQ				不供餐				行憲紀念日~放假				不供餐			
熱量:	881.6K	脂肪:	30.0g	熱量:	821.4K	脂肪:	31.0g												
醣類:	117.5g	蛋白質:	35.4g	醣類:	101.0g	蛋白質:	34.6g												
12月29日(一)				12月30日(二)				12月31日(三)				 豬肉來源:臺灣 (豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)							
香Q米飯 泡菜肉片 香酥魚條X1 馬鈴薯炒蛋 季節蔬菜 金針菇蛋花湯				海苔飯 剝皮辣椒雞 炒冬粉 扁食X1 季節蔬菜 綠豆薏仁				不供餐											
熱量:	897.7K	脂肪:	30.5g	熱量:	888.4K	脂肪:	28.0g												
醣類:	119.5g	蛋白質:	36.3g	醣類:	125.5g	蛋白質:	33.6g												

廠商代表  高伊桐

營養師  張曉芸 張曉芸

單位主管  楊永宗

12月1日(一)				12月2日(二)				12月3日(三)				12月4日(四)				12月5日(五)			
香Q米飯 冬瓜滷 塔香麵腸 木耳炒豆包 季節蔬菜X2 榨菜豆皮湯				素炒飯 滷三角豆腐X1 素水晶餃X2 蘿蔔珍菇 季節蔬菜X2 綠豆湯				香Q米飯 素烤麩X1 玉米三色 茄汁素豆腸 季節蔬菜X2 香菇素雞湯				香Q米飯 杏鮑菇百頁 香滷黑豆干 高麗菜香菇 季節蔬菜X2 酸辣湯				香Q米飯 紅燒洋芋 素腐竹 塔香素豆腸 季節蔬菜X2 菜頭湯			
熱量:	848.0K	脂肪:	28.0g	熱量:	869.9K	脂肪:	27.5g	熱量:	855.5K	脂肪:	27.5g	熱量:	850.4K	脂肪:	28.0g	熱量:	848.2K	脂肪:	27.0g
醣類:	116.5g	蛋白質:	32.5g	醣類:	123.0g	蛋白質:	32.6g	醣類:	120.0g	蛋白質:	32.0g	醣類:	117.0g	蛋白質:	32.6g	醣類:	120.0g	蛋白質:	31.3g
12月8日(一)				12月9日(二)				12月10日(三)				12月11日(四)				12月12日(五)			
校慶補假 不供餐				麵疙瘩 素三杯雞 地瓜薯條(炸) 白菜筍絲 季節蔬菜X2 紅茶QQ				香Q米飯 素白帶魚 麻婆豆腐 銀芽拌豆皮 季節蔬菜X2 蔬菜湯				香Q米飯 香滷豆腐丁 海帶根菇菇 滷豆包 季節蔬菜X2 南瓜濃湯				不供餐			
				熱量:	799.6K	脂肪:	28.0g	熱量:	845.6K	脂肪:	28.0g	熱量:	848.0K	脂肪:	26.0g				
				醣類:	106.0g	蛋白質:	30.9g	醣類:	116.0g	蛋白質:	32.4g	醣類:	120.0g	蛋白質:	33.5g				
12月15日(一)				12月16日(二)				12月17日(三)				12月18日(四)				12月19日(五)			
香Q米飯 素雞腿(炸) 素炒年糕 蜜汁杏鮑菇 季節蔬菜X2 玉米豆皮湯				素炒飯 香滷黑豆干 蘿蔔滷豆腐 白花菜香菇 季節蔬菜X2 紅豆湯				香Q米飯 塔香素肚 西芹素黑輪 毛豆莢 季節蔬菜X2 紫菜湯				香Q米飯 素皮絲 五香豆干X2 洋芋四色 季節蔬菜X2 金針菇湯				不供餐			
熱量:	885.0K	脂肪:	27.0g	熱量:	864.4K	脂肪:	26.0g	熱量:	826.3K	脂肪:	27.5g	熱量:	862.8K	脂肪:	28.0g				
醣類:	128.0g	蛋白質:	32.5g	醣類:	123.5g	蛋白質:	34.1g	醣類:	113.5g	蛋白質:	31.2g	醣類:	120.0g	蛋白質:	32.7g				
12月22日(一)				12月23日(二)				12月24日(三)				12月25日(四)				12月26日(五)			
香Q米飯 素炒黑豆干片 蘿蔔滷豆輪 芋香白菜 季節蔬菜X2 菜頭湯				素炒麵 茄汁豆包 毛豆豆乾丁 花椰菜拌珍菇 季節蔬菜X2 冬瓜QQ				不供餐				行憲紀念日~放假				不供餐			
熱量:	859.6K	脂肪:	28.0g	熱量:	801.9K	脂肪:	29.5g												
醣類:	119.0g	蛋白質:	32.9g	醣類:	101.5g	蛋白質:	32.6g												
12月29日(一)				12月30日(二)				12月31日(三)				不供餐							
香Q米飯 細嫩豆腐X1 木耳炒豆包 馬鈴薯四色 季節蔬菜X2 金針菇湯				海苔飯 素豆包雞 塔香麵腸 素腰花X2 季節蔬菜X2 綠豆薏仁															
熱量:	830.6K	脂肪:	25.0g	熱量:	873.9K	脂肪:	27.5g												
醣類:	119.5g	蛋白質:	31.9g	醣類:	124.0g	蛋白質:	32.6g												

廠商代表



高伊佩

營養師



張曉芸

單位主管

楊永宗

(楊永宗)