



12月31日(一)	1月1日(二)	1月2日(三)	1月3日(四)	1月4日(五)
 <p>元旦連續假期</p> <p>*標示※為有機蔬菜*</p> <p>*標示◎為油炸物*</p>	 <p>Happy New Year!</p>	<p>【蔬食日】香Q白飯</p> <p>糖醋豆包</p> <p>彩虹玉米 蛋酥白菜 脆綠菠菜 大瓜鮮菇湯</p> <p>熱量：659.8大卡 脂肪：21克 蛋白質：26.7克 醣類：91克</p>	<p>清水米糕</p> <p>蔥爆沙嗲肉片</p> <p>南瓜炒蛋 客家小炒 ※有機青豆菜 蘑菇濃湯</p> <p>熱量：672大卡 脂肪：22克 蛋白質：28克 醣類：90.5克</p>	<p>紫米飯</p> <p>三杯雞</p> <p>脆烤黃金蛋蛋魚 印度咖哩 當季油菜 味噌豆腐湯</p> <p>熱量：672大卡 脂肪：22克 蛋白質：28克 醣類：90.5克</p>
		<p>1月7日(一)</p> <p>五穀飯</p> <p>萬巒豬腳</p> <p>洋蔥炒蛋 蠔油嫩腐 時令鵝白菜 白玉豚肉湯</p> <p>熱量：683.8大卡 脂肪：23克 蛋白質：28.7克 醣類：90.5克</p>	<p>1月8日(二)</p> <p>胚芽飯</p> <p>薑母鴨</p> <p>咖哩粉絲煲 彩椒炒雞捲 爆香青豆菜 蕃茄蛋花湯</p> <p>熱量：674.4大卡 脂肪：22克 蛋白質：28.1克 醣類：91克</p>	<p>1月9日(三)</p> <p>【蔬食日】香Q白飯</p> <p>紅醬虎皮蛋</p> <p>豆輪燒筍干 鐵板豆干銀芽 鮮嫩油菜 薑絲冬瓜湯</p> <p>熱量：674.4大卡 脂肪：22克 蛋白質：28.1克 醣類：91克</p>
<p>1月14日(一)</p> <p>紫米飯</p> <p>宮保雞丁</p> <p>阿婆滷蛋 醬爆雙干 當季油菜 油蔥麵線糊</p> <p>熱量：688.7大卡 脂肪：23.5克 蛋白質：29.3克 醣類：90克</p>	<p>1月15日(二)</p> <p>胚芽飯</p> <p>古早味燒肉</p> <p>紅油抄手 沙茶魷魚羹 時令菠菜 紫菜蛋花湯</p> <p>熱量：674.4大卡 脂肪：22克 蛋白質：28.1克 醣類：91克</p>	<p>1月16日(三)</p> <p>【蔬食日】香Q白飯</p> <p>酢醬干丁</p> <p>芝麻蜜汁地瓜 鮮菇綠花椰 蒜香高麗菜 結頭湯</p> <p>熱量：659.8大卡 脂肪：21克 蛋白質：26.7克 醣類：91克</p>	<p>1月17日(四)</p> <p>廣式揚州炒飯</p> <p>蒜泥白肉</p> <p>茄香燴蛋 蔥花吉拿棒 ※有機皺葉白菜 洋蔥味噌湯</p> <p>熱量：669.6大卡 脂肪：22克 蛋白質：27.9克 醣類：90克</p>	<p>1月18日(五)</p> <p>小米飯</p> <p>南洋咖哩雞</p> <p>蔥燒嫩腐 肉香海根 可口青豆菜 竹筍肉絲湯</p> <p>熱量：674.4大卡 脂肪：22克 蛋白質：28.1克 醣類：91克</p>