**註：為維持食材採買的新鮮品質，餐點食譜內容偶有因時令或市場供應微調，敬請見諒。**

**註：每日下午點心後會提供季節性的水果。**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **早餐** | **午 餐** | **點心** |
| **主食** | **主菜** | **副菜一** | **副菜二** | **湯** |
| 12/01 | 香菇豬肉粥 | 時蔬古早味炒麵 | 蘿蔔排骨湯 | 蔥花魚片麵/木瓜 |
| 12/02 | 五穀饅頭＋豆漿 | 黎麥飯 | 紅燒魚 | 薑絲大黃瓜 | 高麗菜 | 蓮子排骨湯 | 蒸地瓜/香蕉 |
| 12/05 | 豆沙包＋優酪乳 | 白飯 | 玉米肉末 | 絲瓜炒豆皮 | 菠菜 | 紅蘿蔔肉絲湯 | 豆腐滑蛋麵/木瓜 |
| 12/06 | 山藥雞肉粥 | 紫米飯 | 蕃茄燒肉 | 白醬花椰菜 | A菜 | 冬瓜大骨湯 | 八寶粥/蘋果 |
| 12/07 | 海帶芽蛋花粥 | 白飯 | 京醬雞丁 | 菇菇黑木耳 | 小白菜 | 洋蔥蕃茄排骨湯 | 絲瓜豬肉麵/蕃茄 |
| 12/08 | 黑木耳肉末粥 | 馬鈴薯咖哩雞肉飯+高麗菜 | 薑絲蛤蠣湯 | 黃瓜雞肉麵/火龍果 | 菇菇油菜麵 | 菇菇油菜麵 | 菇菇油菜麵 | 菇菇油菜麵 |
| 12/09 | 南瓜饅頭＋鮮奶 | 小米飯 | 茄子炒肉 | 洋蔥炒蛋 | 絲瓜 | 味噌豆腐湯 | 紅豆湯/香蕉 |
| 12/12 | 起司捲＋燕麥奶 | 白飯 | 蔥爆肉絲 | 紅燒冬瓜 | 大陸妹 | 山藥蓮藕大骨湯 | 洋蔥豬肉麵/水梨 |
| 12/13 | 南瓜豬肉粥 | 糙米飯 | 櫛瓜雞柳 | 蔥爆香菇 | 菠菜 | 金針花排骨湯 | 綠豆薏仁湯/香瓜 |
| 12/14 | 蕃茄滑蛋粥 | 白飯 | 味噌魚片 | 秋葵炒蛋 | 高麗菜 | 小白菜銀魚湯 | 青江菜豆腐麵/葡萄 | 古早味鹹炒三粥 | 古早味鹹粥 | 古早味鹹粥 | 古早味鹹粥 |
| 12/15 | 地瓜雞肉粥 | 肉燥乾麵+豆芽菜 | 香菇蒜頭雞湯 | 菇菇小魚麵/芭樂 |
| 12/16 | 全麥吐司＋豆奶 | 地瓜飯 | 馬鈴薯燉肉 | 南瓜繪豆腐 | 大白菜 | 紫菜蛋花湯 | 蒸玉米/香蕉 |
| 12/19 | 蔥花捲＋優酪乳 | 白飯 | 青椒炒肉絲 | 紅蘿蔔炒蛋 | 空心菜 | 玉米排骨湯 | 花椰菜雞肉麵/水梨 |
| 12/20 | 洋蔥雞蓉粥 | 黎麥飯 | 香菇燒雞 | 蜜汁豆干 | 花椰菜 | 青菜豆腐大骨湯 | 綠豆小米湯/香蕉 |
| 12/21 | 小白菜豆腐粥 | 白飯 | 清蒸魚柳 | 鮮繪黃瓜 | A菜 | 蕃茄蛋花湯 | 蕃茄蛋花麵/火龍果 |
| 12/22 | 玉米肉末粥 | 時蔬鮭魚炒飯 | 玉米濃湯 | 柴魚豆腐麵/鳳梨 |
| 12/23 | 鮮奶吐司＋豆漿 | 紫米飯 | 紅白蘿蔔燉肉 | 蒸蛋 | 胡瓜 | 菇菇魚片湯 | 水煮蛋/葡萄 |
| 12/26 | 銀絲卷＋豆奶 | 白飯 | 蓮藕燒肉 | 玉米嫩蛋 | 油菜 | 鳳梨苦瓜雞湯 | 南瓜豬肉麵/蕃茄 |
| 12/27 | 紅蘿蔔肉末粥 | 燕麥飯 | 蒜泥白肉 | 滷蘿蔔 | 四季豆 | 櫛瓜肉絲湯 | 麻油麵線/香蕉 |
| 12/28 | 絲瓜銀魚粥 | 白飯 | 醬燒豬柳 | 蒜炒豆干 | 高麗菜 | 青木瓜大骨湯 | 小白菜肉末麵/芭樂 |
| 12/29 | 馬鈴薯雞肉粥 | 地瓜飯 | 香煎鯛魚片 | 蕃茄豆腐 | 小白菜 | 餛飩湯 | 玉米滑蛋麵/蘋果 |
| 12/30 | 雙色饅頭＋鮮奶 | 水餃 | 薑絲鮮魚湯 | 蒸南瓜/木瓜 |