

日期	星期	早點		午餐				午點		熱量 (大卡)	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類(份)	
				主食	副食		湯										水果
12/1	二	和風湯麵		白飯	玉菜肉絲	青菜	味噌湯	水果	綠豆QQ湯		652	4.8	2.0	1.6	2.2	0.5	
12/2	三	蘿蔔糕湯		特餐	米粉羹	青菜	滷油豆腐	水果	烏龍湯麵		650	5.6	1.5	1.2	2.0	0.5	
12/3	四	雞茸玉米粥		白飯	清蒸叻仔魚	青菜	黃豆芽肉絲湯	水果	蕃茄雞蛋河粉湯		687	5.4	1.9	1.3	2.4	0.5	
12/4	五	擔仔麵		白飯	蘿蔔燒肉	青菜	木須豆腐湯	水果	珍珠丸	牛奶	748	5.5	2.0	1.2	1.8	0.5	0.5
12/7	一	蒸餃	牛奶	白飯	薑汁豬肉	青菜	海芽蛋花湯	水果	什錦烏龍麵		762	5.7	1.7	1.5	2.1	0.5	0.5
12/8	二	鍋燒意麵		白飯	三杯雞	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	皮蛋瘦肉粥		669	4.6	2.4	1.6	2.2	0.5	
12/9	三	茶碗蒸		特餐	義式肉醬筆尖麵	青菜	玉米濃湯	水果	布里牛角	牛奶	726	5.2	1.8	1.3	2.1	0.5	0.5
12/10	四	芝麻包	豆漿	白飯	蠔油豆腐	青菜	香菇雞湯	水果	蔬菜寬粉湯		614	4.7	1.5	1.5	2.3	0.5	
12/11	五	麵線羹		白飯	鮑菇肉片	青菜	結頭菜湯	水果	芋饅頭	牛奶	682	4.3	2.1	1.2	1.9	0.5	0.5
12/14	一	蔥花卷	牛奶	白飯	三寶肉燥	青菜	營養蔬菜湯	水果	鮮菇冬粉煲		753	5.5	1.8	1.5	2.1	0.5	0.5
12/15	二	什錦鹹粥		白飯	花椰炒雞丁	青菜	美味鮮菇湯	水果	芋香西米露		667	5.1	1.9	1.3	2.4	0.5	
12/16	三	青菜餛飩湯		特餐	茄汁蛋炒飯	青菜	芹香魚丸湯	水果	黑糖饅頭	牛奶	781	5.3	2.4	1.2	2.1	0.5	0.5
12/17	四	南瓜米粉湯		白飯	蒜泥肉片	青菜	薑絲冬瓜湯	水果	洋芋通心粉		631	4.7	2.0	1.5	2.0	0.5	
12/18	五	吻魚粥		白飯	翡翠肉絲	青菜	紅豆湯圓湯	水果	玉米片	鮮奶	740	5.4	1.9	1.2	2.0	0.5	0.5
12/21	一	燒賣	牛奶	白飯	馬鈴薯燒肉	青菜	紫菜蛋花湯	水果	關東煮		717	5.1	1.7	1.4	2.1	0.5	0.5
12/22	二	清粥	小菜	白飯	鹹酥雞	青菜	肉骨茶湯	水果	味噌湯麵		676	4.5	2.5	1.5	2.5	0.5	
12/23	三	芙蓉湯餃		特餐	香炒烏龍麵	青菜	酸辣湯	水果	瑞士捲	牛奶	761	5.2	2.2	1.4	2.1	0.5	0.5
12/24	四	肉包	米漿	白飯	京醬肉絲	青菜	玉米大骨湯	水果	鮮蔬米苔目		680	5.3	2.1	1.3	2.1	0.5	
12/25	五	古早味粿仔湯		白飯	鐵板雞柳	青菜	黃瓜蛋花湯	水果	甜心卷	牛奶	722	5.5	1.6	1.2	1.9	0.5	0.5
12/28	一	馬拉糕	牛奶	白飯	麵圈燒肉	青菜	薑絲海結湯	水果	魚丸米粉湯		740	5.3	1.7	1.8	2.1	0.5	0.5
12/29	二	義式螺旋湯麵		白飯	豬肉咖哩	青菜	青菜蛋花湯	水果	蔬菜麵線雞湯		627	4.8	1.6	1.5	2.4	0.5	
12/30	三	蕃茄肉絲麵		特餐	廣東粥	青菜	香滷百頁	水果	杯子蛋糕	牛奶	743	5.2	2.1	1.3	2.0	0.5	0.5
12/31	四	芋泥包	豆漿	白飯	干片肉絲	青菜	金茸蛋花湯	水果	蛋汁雞絲麵		686	5.1	2.3	1.2	2.2	0.5	

台灣在地好食材教室 - 介紹「屏東」特色食材 ※本園餐點豬原料原產地台灣

紅豆-利水去濕的好幫手，屏東萬丹特產	蓮霧-又名「天桃」，屏東為最大產區	櫻花蝦-台灣國寶蝦，屏東東港特產	牛蒡-蔬菜中的「長人」，有「東洋參」的美譽。
 <ul style="list-style-type: none"> • 又名:小豆、赤豆 • 產地:屏東萬丹、高雄大寮和美濃 • 本草綱目記載紅豆:「性味甘，酸，平。」 • 功效:利水除濕，和血排膿，消腫解毒 • 營養價值:紅豆屬於「全食物」保留了完整種皮與種仁，富含蛋白質、維生素B群、茶酸及維生素E膳食纖維及多種礦物質等。 <p>資料來源: 臺大醫院健康電子報</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • 深紅色種蓮霧 • 黑鑽石蓮霧 • 黑珍珠蓮霧 <p>資料來源: 維基百科</p>	 <p>櫻花蝦的營養價值:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 富含鈣、磷、蛋白質 • 營養是一般蝦米的兩倍 • 鈣含量為牛奶六倍 <ul style="list-style-type: none"> • 兒童最佳天然鈣質來源 • 女性美容及產婦的營養補品 • 老人補充高鈣之所需。 <p>資料來源: 維基百科</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • 又名:東洋牛鞭菜、白肌人參 • 產地:為屏東歸來區名產 • 本草綱目記載「牛蒡通十二經脈除五臟惡氣，久服輕身耐老。」 • 營養價值:含葡萄糖、維生素及礦物質及豐富纖維可降血糖、降血壓、血脂治療失眠、抗衰老、提高人體免疫力 <p>資料來源: knews. 國Linky. tw</p>