

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
12/1	一	糙米飯	紅糟腱肉	鮮煮冬瓜	蒜香空心菜	黃瓜雞湯	黃瓜含有維生素E，是天然的抗老防衰營養素，可避免膽固醇產生氧化，造成血管阻塞，避免心血管疾病發生。
12/2	二	麥片飯	香芋鴨肉	白菜肉片	有機蔬菜	*紫菜蛋花湯	鴨肉不飽和脂肪酸含量較多，較不易升高血液中的膽固醇，是含生素B群、維生素E較多的肉類，能幫助神經循環正常，並增加抵抗力。
12/3	三	米食	雞肉絲飯	滷油豆腐	炒小瓜	菜頭排骨湯	雞胸肉富含蛋白質和維生素B群，同時脂肪含量低，有助於能量代謝和維持神經健康。還含有鉀、磷、鐵、鎂等礦物質，有助於維持身體正常機能。
12/4	四	洋蔥仁	橙汁排骨	*紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	雞肉冬粉湯	冬粉通常是以綠豆製成，也可由玉米澱粉或者地瓜澱粉製作。綠豆中的直鏈澱粉最多，口感好，長時間烹飪易碎；冬粉的直徑一般在0.5毫米左右，這也是它有「絲」之名的由來。
12/5	五	白米飯	*蔥燒魚	醬爆豆干	金針絲瓜	味噌豆腐湯	金針菇中的醣類可幫助人體提高免疫力；維生素B2及菸鹼酸對面皰患者及溼疹都有一定的功效；蛋白質則可以幫助增強記憶力及生長發育等。
12/6	六	麵食	醬香豬肉炒麵	綜合鹹酥雞	蛋糕	綠豆湯	杏鮑菇被稱為「平菇王」，有「素食界的牛排」之稱，含有人體必需胺基酸、膳食纖維、礦物質鉀和磷、維生素A、B、C、E…等營養素，有提神、健腦的作用。
12/8	一	校 慶 補 假					
12/9	二	五穀飯	黑胡椒雞柳	豆薯肉末	有機蔬菜	山藥排骨湯	山藥富含多種營養素，其黏性主要來自於黏蛋白，這是一種醣蛋白，不僅提供潤滑口感，還含有消化酵素，有助於消化和保護腸胃。
12/10	三	米食	*滑蛋糙米粥	蜜汁翅小腿	椒鹽四季豆	喜兔包	四季豆屬於淡色蔬菜，食用部位為嫩莢，主要營養成分包括蛋白質、維生素C、鐵質、鈣、鎂和磷等礦物質。新鮮豆粒中含有大量水分，有豐富非水溶性膳食纖維，可幫助消化。
12/11	四	藜麥飯	壽喜燒	*黃瓜蝦仁	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	蝦是良好的低脂高蛋白來源，含有的多元不飽和脂肪酸，有助於減少血液中的膽固醇含量，防止動脈硬化，且含豐富的鎂，對心臟活動具有重要的調節作用，能有效的預防心血管疾病。
12/12	五	白米飯	糖醋豆包	*菜脯蛋	麵筋燒白菜	玉米菇湯	玉米含胡蘿蔔素，能轉化為維生素A，有防癌作用。天然維生素E有促進細胞分裂、降低血清膽固醇、防止皮膚病變的功能。
12/15	一	燕麥飯	梅子雞	油蔥扁蒲	香鬆花椰	*魚皮湯	虱目魚可以保護皮膚黏膜，促進肌膚、指甲和頭髮發育，增加身體抵抗力，維持消化系統正常運作。
12/16	二	紫米飯	魚香肉末	竹筍炒肉	有機蔬菜	大頭菜湯	魚香味主要來自於蔥、薑、蒜與豆瓣醬等調味料的組合，並非真的有魚。這道菜最常見的料理方式是將肉末與配料一起快炒，其主要特色是「鹹、甜、辣、香」多層次的風味。
12/17	三	米食	*麻油雞飯	*滷蛋	枸杞菠菜	田園蔬菜湯	麻油富含不飽和脂肪酸，是很好的油脂，常用於食補；可以長肌肉、幫助皮膚復原，皮膚易乾裂的患者就可以使用。
12/18	四	白米飯	洋蔥豬肉	菊絲銀芽	有機蔬菜	海帶結湯	綠豆芽含有豐富的維生素A、維生素B1、維生素C、鉀、鈣、鐵等。可治療因缺乏維生素A而引起的夜盲症、幫助新陳代謝。
12/19	五	小米飯	*蒲燒鯛	*番茄炒蛋	蒜香菜豆	冬至湯圓	湯圓通常比較小，是冬至應景的一種食品，寓意團團圓圓。烹調時會加紅糖或黑糖一起煮成甜的圓仔湯。也有加入蔬菜和肉類..等材料，煮成鹹的湯圓。
12/22	一	蕎麥飯	*腰果雞丁	黑胡椒鮮菇	清炒高麗菜	大黃瓜排骨湯	高麗菜含碳水化合物、鈣、磷、鐵、維生素A、B2、C與少量的硫、氯、碘、多種氨基酸。可防止胃潰瘍與便秘、消除疲勞潤五臟六腑。
12/23	二	白米飯	馬鈴薯燉肉	玉筍什錦	有機蔬菜	冬瓜湯	玉米筍營養豐富，富含多種維生素A、B群、C、E、鉀、鐵、硒以及膳食纖維、葉酸、β-胡蘿蔔素、蛋白質和脂肪。膳食纖維含量高，有助於促進腸道蠕動，能增強免疫力和改善視力。
12/24	三	麵食	義大利肉醬麵	青花炒嫩雞	聖誕點心	巧達濃湯	番茄中的茄紅素是一種抗氧化劑，可延緩老化；所含的類胡蘿蔔素、維生素C則可以增強血管功能，預防血管老化。
12/25	四	行 憲 紀 念 日 放 假					
12/26	五	香鬆飯	菱香豆干	*蔥花蛋	菇炒油菜	海帶芽豆腐湯	菱角的營養價值高，可以替代穀類食物，而且有益腸胃，非常適合體質虛弱者、老人與成長中的孩子。
12/29	一	白米飯	醬燒香菇雞	五彩繽紛	油蔥大陸妹	什錦牛蒡湯	牛蒡因豐富的營養價值，被稱為「東洋人參」。含有高纖維，可促進腸道蠕動，幫助排便。還含有豐富的鈣、鎂、鋅等礦物質，對穩定神經、緩和情緒有幫助。
12/30	二	糙米飯	佛跳牆	小瓜小卷	有機蔬菜	白菜魚丸湯	佛跳牆是閩菜中的一道菜餚，又稱福壽全，不僅美味，吃了表示來年能豐盛昌隆、富貴吉祥。年節享用，是闔家團圓必備佳餚。
12/31	三	麵食	大滷麵	什錦滷味	薑絲青江	蛋糕	青江菜營養素有B胡蘿蔔素、維他命C、葉綠素、各種礦物質等，能增加抵抗力，消除胃酸過多和便秘，阻擋膽固醇引起的動脈硬化。