

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	海陸類	熱量
1/2	五	白飯 白米	烤雞排X1 雞排(X1)-烤	筍干炆肉 筍+豬肉+炆肉丁-燒	木須高麗 高麗菜+木耳-炒	標章蔬菜 番茄蛋花湯 洋蔥+雞蛋+番茄	水果	6.6	2.6	2.2	2.6	829
5	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	古早味滷豬腳 豬肉+豬腳+時蔬-滷	麥香雞堡排X1 麥香雞堡排(X1)-烤	鮮蔬豆芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔-煮	標章蔬菜 玉米排骨湯 玉米+湯排		6.6	2.6	2.5	2.6	837
6	二	韓國炸醬麵 麵+時蔬+豆干+馬鈴薯+韓國黑醬	去骨雞排X1 去骨雞排(X1)-燒	茶葉蛋X1 帶殼雞蛋(X1)-滷	豬肉炒花椰 花椰菜+豬肉+紅蘿蔔-炒	標章蔬菜 味噌湯 雞蛋+海帶芽+味噌		6.5	2.7	2.3	2.5	828
7	三	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	蜜汁咕咾肉 豬肉+洋蔥-炒	醬蒸嫩油腐X2 嫩油豆腐(X2)+菇-蒸	碰皮白菜 大白菜+碰皮-煮	標章蔬菜 黑糖雙圓 地瓜圓+芋圓		6.6	2.6	2.3	2.6	832
8	四	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	海南雞 雞肉+蘿蔔-煮	肉燥炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+豬肉-炒	蒜味高麗菜 高麗菜+香菇-煮	有機蔬菜 酸菜鴨湯 酸菜+鴨骨		6.8	2.6	2.3	2.6	846
9	五	麥片飯 白米+麥片	醬燒魚排X1 魚排(X1)-燒	滑蛋福州丸X1 福州丸(X1)+雞蛋+時蔬-煮	肉燥冬瓜 冬瓜+豬肉-煮	標章蔬菜 糯米雞湯 洋蔥仁+糯米+雞骨		6.6	2.8	2.3	2.6	847
12	一	白飯 白米	蒲燒魚X1 蒲燒魚(X1)-蒸	肉醬豆腐 豆腐+豬肉-煮	蒜香海帶 藻唇片+豆芽菜+芝麻-炒	標章蔬菜 韓式大醬湯 馬鈴薯+大醬+湯排		6.7	2.8	2.3	2.5	849
13	二	燕麥飯 白米+燕麥	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+咖哩-煮	照燒雞肉串X1 雞肉串(X1)-燒	茄汁冬粉 冬粉+豬肉+洋蔥+番茄-煮	標章蔬菜 玉米濃湯 玉米+雞蛋		6.8	2.6	2.4	2.5	844
14	三	白飯 白米	洋釀拌雞 雞肉+洋蔥-炒	肉絲甜不辣 甜不辣+豬肉-炒	麵輪筍茸 筍茸+麵輪-煮	標章蔬菜 QQ醇奶 QQ+奶粉		6.7	2.5	2.3	2.7	836
15	四	炒米苔目 米苔目+時蔬+豬肉	紅糟豬排X1 豬排(X1)+紅糟-燒	義式茄汁肉丸X1 雞肉丸(X1)+番茄-燒	雞絲銀芽 豆芽菜+雞肉-炒	有機蔬菜 大滷湯 大白菜+木耳		6.5	2.6	2.4	2.6	827
16	五	白飯 白米	沙茶雞丁 雞肉+鮑菇+沙茶-煮	佛跳牆 大白菜+豬肉+筍+芋頭-煮	芝麻菜豆 菜豆(四季豆)+紅蘿蔔+芝麻-炒	標章蔬菜 蘿蔔湯 蘿蔔+香菇	水果	6.6	2.6	2.5	2.7	841
19	一	糙米飯 白米+糙米	番茄紅燒肉 豬肉+蘿蔔+番茄-燒	椒麻雞柳條X1 新鮮雞柳條(X1)-燒	雙色花椰菜 花椰菜+木耳-煮	標章蔬菜 青菜蛋花湯 時蔬+雞蛋		6.7	2.6	2.3	2.5	834
20	二	休業式，不供餐										
21	三	小米飯 白米+小米	炆肉排X1 炆肉排(X1)-滷	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚-炒	鮮蔬高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-煮	標章蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆+洋薏仁		6.5	2.8	2.3	2.6	840
22	四	白飯 白米	烤雞肉捲X1 雞肉捲(X1)-烤	黑豆干滷味 黑豆干+蘿蔔+紅蘿蔔-滷	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜 味噌鮮菇湯 金針菇+味噌		6.5	2.7	2.5	2.5	833
23	五	韓式烤肉拌飯 白米+時蔬+豬肉+泡菜	炸排骨酥 豬肉-炸	淡水阿給X1 阿給(X1)+大白菜+海山醬-煮	蒜味時瓜 時瓜+時蔬-煮	標章蔬菜 南瓜濃湯 南瓜+雞蛋		6.6	2.6	2.5	2.6	837
寒假及春節連假，祝～新年快樂												
2/23	一	白飯 白米	巴斯克燉雞 雞肉+洋蔥+番茄+香料-煮	燒賣X2 燒賣(X2)-蒸	彩椒花椰菜 花椰菜+彩椒-煮	標章蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋		6.6	2.6	2.3	2.6	832
24	二	雞肉飯 白米+雞肉	三杯魚排X1 魚排(X1)-燒	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	蠔油粉絲 冬粉+時蔬+木耳-煮	標章蔬菜 酸辣湯 豆腐+金針菇+木耳		6.8	2.6	2.3	2.6	846
25	三	芝麻海苔飯 白米+芝麻+海苔	炸鹽酥雞 雞肉-炸	麻婆咖哩豆腐 豆腐+豬肉+咖哩-煮	白菜煮 大白菜+香菇-煮	標章蔬菜 銀耳紅棗湯 白木耳+紅棗		6.5	2.7	2.3	2.6	832
26	四	紫米飯 白米+紫米	焗烤馬鈴薯燉肉 豬肉+馬鈴薯+起司-烤	蒸蛋 雞蛋-蒸	炒高麗菜 高麗菜+木耳-炒	有機蔬菜 肉骨茶湯 時蔬+菇+湯排		6.6	2.6	2.4	2.5	830