

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全蛋	豆蛋	魚肉	水	熱量
1	一	麥片飯 白米+麥片	梅干扣肉 豬肉+筍+梅菜	蝦仁番茄炒蛋 雞蛋+番茄+蝦仁-炒	海味三絲 海帶絲+紅蘿蔔+時蔬-煮	認證蔬菜	黑糖冬瓜奶 綠豆+冬瓜茶+奶粉	水果	6	2	2	2	1869
2	二	白飯 白米	塔香三杯雞 雞肉+時蔬+九層塔	白菜西魯肉 白菜+豬肉+雞蛋-煮	脆炒洋芋 洋芋+時蔬+毛豆-炒	認證蔬菜	味噌湯 金針菇+味噌	點心	6	2	2	2	0816
3	三	糙米飯 白米+糙米	南瓜燉肉 豬肉+南瓜-煮	西芹炒雞 豆干+雞肉+西芹-炒	紅醬阿給 阿給+時蔬+海山醬-煮 每人一個	認證蔬菜	肉骨茶湯 時蔬+菇+肉骨茶包+湯排		6	2	2	2	0817
4	四	白飯 白米	炸雞腿 雞腿-炸 每人一個	海陸花枝三鮮 筍+豬肉+魷魚+花枝羹-炒	百匯高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6	2	2	2	0813
5	五	小米飯 白米+小米	酸辣湯肉片 豬肉+豆腐+時蔬-煮	黃瓜鵪鶉蛋燒雞 黃瓜+雞肉+鵪鶉蛋-煮	肉末粉絲 冬粉+時蔬+豬肉-煮	認證蔬菜	糯米雞湯 糯米+洋蔥仁+雞骨	水果	6	2	2	2	1881
8	一	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉+時蔬+糖醋醬-燴	燒烤玉米豬 玉米+豬肉+時蔬-煮	肉絲豆薯 豆薯+豬肉+時蔬-煮	認證蔬菜	竹筍湯 筍+菇	水果	6	2	2	2	1882
9	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	和風豬排 豬排-燒 每人一個	咖哩雞 洋芋+雞肉+咖哩-煮	蝦香時瓜 時瓜+時蔬-煮	認證蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉	點心	6	2	2	2	0825
10	三	火腿蛋炒飯 白米+雞蛋+火腿	烤雞腿 雞腿-烤 每人一個	章魚燒 章魚燒+海苔-燒 每人兩個	彩繪鮑菇 花椰菜+鮑菇-煮	認證蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6	2	2	2	0811
11	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	壽喜燒肉丼 豬肉+時蔬	麻婆蒸蛋 雞蛋+豬肉+冬粉-蒸	碰皮白菜 白菜+時蔬+碰皮-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+時蔬		6	2	2	2	0818
12	五	白飯 白米	巴斯克燉雞 雞肉+番茄+香料-煮	椒鹽排骨酥 豬肉-炸	臘肉銀芽 豆芽菜+鹹豬肉+時蔬-炒	認證蔬菜	粉條奶茶 粉條+奶粉+紅茶	水果	6	2	2	2	1887
15	一	胚芽飯 白米+胚芽米	橙汁豬小排 豬肉+豬小排+時蔬+橙汁-燴	卡邦尼燉雞 洋芋+雞肉+卡邦尼醬-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-煮	認證蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+雞蛋	水果	6	2	2	2	1890
16	二	白飯 白米	雞肉親子丼 雞肉+雞蛋+時蔬-煮	客家小炒 豆干+豬肉+鹹豬肉+魷魚+時蔬-炒	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	認證蔬菜	玉米排骨湯 玉米+湯排	點心	6	2	2	2	0803
17	三	番茄肉醬麵 筆管麵+豬肉+番茄	起司豬排 起司豬排-炸 每人一個	小籠包 小籠包-蒸 每人兩個	針菇四季 金針菇+四季豆-煮	認證蔬菜	黃瓜雞湯 黃瓜+雞骨		6	2	2	2	0817
18	四	白飯 白米	椰汁芋頭燜雞 雞肉+芋頭+椰汁-煮	咖哩炒蛋 雞蛋+時蔬+咖哩-炒	田園高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	髮菜羹湯 白菜+髮菜		6	2	2	2	0825
19	五	五穀飯 白米+五穀米	打拋肉片 豬肉+番茄+九層塔-煮	滷雞翅 雞翅-滷 每人一個	蠔油粉絲 冬粉+時蔬+豬肉-煮	認證蔬菜	仙草蜜 仙草	水果	6	2	2	2	1884
20	六	白飯 白米	黃金泡菜雞 雞肉+白菜+黃金泡菜-煮	鵪鶉肉燥 豆薯+豆干+豬肉+鵪鶉蛋-煮	脆炒時瓜 時瓜+時蔬-煮	認證蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁		6	2	2	2	0827
22	一	地瓜飯 白米+地瓜	炸卜肉 豬肉-炸	宮保雞丁 時蔬+雞肉+花生-炒	脆炒筍片 筍+時蔬-炒	認證蔬菜	檸檬愛玉紅 愛玉+紅茶	水果	6	2	2	2	1868
23	二	白飯 白米	麵輪燒雞 雞肉+麵輪-煮	鍋貼 鍋貼-烤 每人兩個	蒸蛋 雞蛋-蒸	認證蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排	點心	6	2	2	2	0828
24	三	夏威夷炒飯 白米+豬肉+雞蛋+鳳梨	滷大排 豬排-滷 每人一個	小瓜炒雞 小黃瓜+雞肉+時蔬-炒	香菇滷蛋 雞蛋+香菇-滷 每人一個	認證蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+時蔬		6	2	2	2	0812
29	一	白飯 白米	蔥花油淋雞 雞肉+山藥-煮	叉燒肉 叉燒肉-燒	蒜味玉米 玉米+時蔬-煮	認證蔬菜	香菇雞湯 時蔬+菇+雞骨	水果	6	2	2	2	1878
30	二	燕麥飯 白米+燕麥	紅燒豬小排 豬肉+豬小排+時蔬-煮	炸雞塊 雞塊-炸 每人兩個	奶香白菜 白菜+雞肉+時蔬-煮	認證蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜+湯排	點心	6	2	2	2	0811
7/1	三	白飯 白米	炸雞排 雞排-炸 每人一個	鮮蝦哨子豆腐 豆腐+豬肉+菜脯+蝦仁-煮	脆炒時瓜 時瓜+時蔬-炒	認證蔬菜	羅宋湯 時蔬+番茄		6	2	2	2	0832
2	四	雞粒炒飯 白米+雞肉+XO醬+時蔬	燒烤醬豬排 豬排-燒 每人一個	蒸餃 蒸餃-蒸 每人兩個	彩繪高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	水果茶 椰果+果汁+紅茶		6	2	2	2	0819
3	五	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉+時蔬+糖醋醬-燴	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚+時蔬-炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔+菇+時蔬-煮	認證蔬菜	四神湯 洋薏仁+山藥+湯排	水果	6	2	2	2	1865
6	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	酸菜炒肉絲 豬肉+豆干+酸菜-炒	滷翅小腿 翅小腿-滷 每人兩個	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥-炒	認證蔬菜	肉羹湯 時蔬+肉羹	水果	6	2	2	2	1882
7	二	白飯 白米	梅醬雞丁 雞肉+時蔬+梅醬-煮	魚餃關東煮 油豆腐+魚餃+海帶-煮	滷蛋 雞蛋+時蔬-滷 每人一個	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋	點心	6	2	2	2	0809
8	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	鵪鶉蛋燒肉 豬肉+黑豆干+鵪鶉蛋-煮	珍珠丸 珍珠丸-蒸 每人兩個	南瓜嫩雞 南瓜+雞肉+豆薯-煮	認證蔬菜	味噌湯 蘿蔔+味噌		6	2	2	2	0818
9	四	桶仔米糕 白米+糯米+豬肉+花生	黃金炸魚排 魚排-炸 每人一個	酸甜蝦捲 蝦捲+酸甜醬-燒 每人兩個	百匯時瓜 時瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	愛玉山粉圓 愛玉+檸檬汁+山粉圓		6	2	2	2	0813
10	五	胚芽飯 白米+胚芽米	蠔汁肉柳 豬肉+洋蔥+蠔油-煮	烤雞腿 雞腿-烤 每人一個	蒼蠅頭 豆干+豬肉+菜豆+豆豉-炒	認證蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	水果	6	2	2	2	1880
13	一	白飯 白米	鹽酥雞 雞肉-炸	卡菲燉豬 洋芋+豬肉+卡菲醬-煮	雞絲銀芽 豆芽菜+時蔬+雞肉-煮	認證蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+雞蛋	水果	6	2	2	2	1885