

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全日 供應 時間	蔬 菜 類 別	水 果 類 別	熱 量
1	一	麥片飯 白米+麥片	橙汁燒肉 豬肉+時蔬+橙汁-燒	醬燒翅小腿 翅小腿(X2)-燒	彩繪時瓜 時瓜+紅蘿蔔-煮	認證 蔬菜	番茄鮮蔬湯 高麗菜+番茄	水果	6 4	2 5	2 3	1 866
2	二	白飯 白米	鹽酥雞 雞肉-炸	咖哩豬 洋芋+豬肉+咖哩-煮	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	認證 蔬菜	竹筍香菇湯 筍+菇	點心	6 3	2 5	2 3	0 803
3	三	大阪燒肉飯 白米+豬肉+時蔬+芝麻	黃金里肌排 豬排(X1)-燒	鍋貼 鍋貼(X2)-烤	開陽白菜 白菜+時蔬+蝦米-煮	認證 蔬菜	紅豆烤奶 紅豆+粉圓+奶粉+紅茶		6 3	2 5	2 5	0 804
4	四	白飯 白米	茄汁雞排 雞排(X1)-燒	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	肉絲海茸 海茸+豬肉-煮	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥+味噌		6 5	2 2	2 5	0 810
5	五	地瓜飯 白米+地瓜	梅干扣肉 豬肉+筍+梅菜-燒	塔香炒雞 高麗菜+雞肉-炒	鐵板針菇 金針菇+洋蔥-煮	認證 蔬菜	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6 4	2 6	2 6	1 875
8	一	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉+小黃瓜-炒	客家小炒 豆干+豬肉+芹菜-炒	蒜味洋芋 洋芋+時蔬+毛豆-炒	認證 蔬菜	當歸排骨湯 白菜+湯排	水果	6 4	2 4	2 6	1 868
9	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	薑汁燒肉 豬肉+金針菇-燒	韓式醬烤雞翅 雞翅(X1)-燒	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	認證 蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+時蔬	點心	6 3	2 6	2 4	0 807
10	三	肉醬螺旋麵 螺旋麵+豬肉+番茄	蜜汁雞腿 雞腿(X1)-燒	蝦捲拼盤 蝦捲(X1)+地瓜薯條-烤	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	認證 蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		6 6	2 4	2 3	0 813
11	四	糙米飯 白米+糙米	花生豬腳 豬肉+豬腳+蘿蔔+花生-煮	白菜獅子頭 白菜+獅子頭(X1)+時蔬-煮	咖哩粉絲 冬粉+豬肉+時蔬+咖哩-煮	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6 3	2 5	2 5	0 804
12	五	白飯 白米	黃燜雞 雞肉+青椒+菇-煮	蔥爆肉絲 洋蔥+豬肉+蔥-炒	薑絲冬瓜 冬瓜+薑-煮	認證 蔬菜	南瓜湯 南瓜+湯排	水果	6 4	2 5	2 6	1 875
15	一	胚芽飯 白米+胚芽米	糖醋排骨 豬肉+時蔬-燴	翅小腿滷味 蘿蔔+翅小腿(X1)+豆干+海帶結-滷	彩繪鮑菇 花椰菜+鮑菇+煮	認證 蔬菜	竹筍雞湯 筍+雞骨	水果	6 3	2 6	2 5	1 867
16	二	白飯 白米	烤雞排 雞排(X1)-烤	紅燒豆腐 豆腐+洋蔥+毛豆-煮	白菜滷 白菜+時蔬-煮	認證 蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	點心	6 5	2 4	2 6	0 810
17	三	韓式泡菜炒飯 白米+泡菜+豬肉	香酥炸豬排 豬排(X1)-炸	海陸三鮮 筍+雞肉+魷魚-炒	木須時瓜 時瓜+木耳-煮	認證 蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜茶		6 4	2 4	2 5	0 808
18	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉+鮑菇+九層塔-炒	肉醬蒸蛋 雞蛋+豬肉-蒸	海帶三絲 海帶+紅蘿蔔+時蔬-煮	有機 蔬菜	糯米雞湯 糯米+洋蔥仁+雞骨		6 5	2 6	2 6	0 822
19	五	燕麥飯 白米+燕麥	烤肉醬肉片 豬肉+時蔬-炒	麥克雞塊 雞塊(X2)-烤	韭香銀芽 豆芽菜+時蔬+韭菜-炒	認證 蔬菜	大滷湯 白菜+時蔬	水果	6 4	2 5	2 4	1 866
22	一	白飯 白米	紅燒肉 豬肉+蘿蔔-燒	黃瓜魚羹 黃瓜+魚羹-煮	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮	認證 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排	水果	6 3	2 5	2 5	1 864
23	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	蒲燒鯛 蒲燒鯛(X1)+豆芽菜-蒸	鴿蛋肉臊 豆薯+豬肉+鴿蛋-煮	木耳炒筍 筍+木耳-炒	認證 蔬菜	味噌湯 海帶芽+洋蔥+味噌	點心	6 5	2 5	2 6	0 815
24	三	白飯 白米	炸雞腿 雞腿(X1)-炸	匈牙利炒肉 黃豆芽+豬肉+菇-炒	蝦香高麗 高麗菜+時蔬+蝦米-炒	認證 蔬菜	黑糖奶茶 綠豆+奶粉+紅茶		6 3	2 6	2 6	0 813
25	四	豬肉炒麵 麵+豬肉+時蔬	滷豬排 豬排(X1)-滷	香鬆花枝丸 花枝丸(X2)+香鬆-烤	蒜味玉米 玉米+毛豆-煮	有機 蔬菜	蛋花湯 青菜+雞蛋		6 5	2 4	2 6	0 817
26	五	白飯 白米	粉蒸地瓜雞 雞肉+地瓜-蒸	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	肉絲結頭菜 結頭菜+豬肉+菇-炒	認證 蔬菜	羅宋湯 豆薯+番茄	水果	6 6	2 5	2 6	1 882
29	一	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	黃金泡菜豬 豬肉+白菜+黃金泡菜-煮	腰果玉米雞 玉米+雞肉+腰果-炒	蔥燒油豆腐 油豆腐+木耳-燒	認證 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+時蔬+雞蛋	水果	6 3	2 6	2 4	1 869
30	二	白飯 白米	炸雞翅 雞翅(X1)-炸	肉片高麗 高麗菜+豬肉-炒	清炒時瓜 黃瓜+時蔬-炒	認證 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排	點心	6 5	2 5	2 4	0 816