

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	水果	熱量
1	二	白飯 白米	親子丼 雞肉+洋蔥+雞蛋-煮	叉燒肉 叉燒肉-燒	鹹豬肉高麗 高麗菜+豬肉+鹹豬肉-炒	認證蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排	點心	6.6	2.5	2.4	2.3	0	813
2	三	咖哩炒麵 麵+豬肉+咖哩	控肉排+刈包 控肉排(X1)-滷+刈包(X1)-蒸	大醬竹輪雞 小黃瓜+雞肉+竹輪-煮	蒜炒豆薯 豆薯+時蔬+蒜-炒	認證蔬菜	紅豆珍奶 紅豆+粉圓+奶茶+紅茶		6.4	2.5	2.4	2.4	0	804
3	四	白飯 白米	茄汁燉雞 雞肉+洋芋+番茄-煮	烤餡餅 餡餅(X2)-烤	白菜肉片 白菜+豬肉-煮	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨		6.5	2.6	2.3	2.4	0	816
4	五	胚芽飯 白米+胚芽米	酸辣湯肉片 豬肉+豆腐+筍-煮	炸翅小腿 翅小腿(X2)-炸	椰菜鮑菇 花椰菜+鮑菇-煮	認證蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	水果	6.5	2.4	2.4	2.4	1	863
7	一	白飯 白米	香菇雞 雞肉+蘿蔔+菇-煮	蒸餃X2 蒸餃(X2)-蒸	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	認證蔬菜	巧達濃湯 洋芋+時蔬+雞蛋	水果	6.5	2.5	2.2	2.6	1	875
8	二	地瓜飯 白米+地瓜	黑干滷肉 豬肉+黑豆干-滷	糖醋雞丁 雞肉+時蔬+糖醋醬-燴	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	認證蔬菜	大滷湯 白菜+時蔬+紅蘿蔔	點心	6.4	2.6	2.3	2.5	0	813
9	三	白飯 白米	烤雞排 雞排(X1)-烤	醬爆肉絲 金針菇+豬肉+洋蔥-炒	毛豆海結 海帶結+毛豆-煮	認證蔬菜	芋頭西米露 芋頭+西谷米+椰奶		6.5	2.5	2.4	2.3	0	806
10	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	韓式烤肉片 豬肉+豆芽菜+海帶芽+芝麻-燒	烤雞肉串 雞肉串(X1)-烤	脆炒筍絲 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥+味噌		6.4	2.6	2.2	2.6	0	815
11	五	蝦仁肉絲炒飯 白米+豬肉+蝦仁	炸雞腿 雞腿(X1)-炸	蒸肉圓 肉圓(X1)+海山醬-蒸	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	認證蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉	水果	6.5	2.6	2.3	2.4	1	876
14	一	五穀飯 白米+五穀米	泡菜燒肉 豬肉+白菜+泡菜-燒	雞肉寬粉 寬粉+雞肉-炒	魚板蒸蛋 雞蛋+魚板-蒸	認證蔬菜	竹筍排骨湯 筍+湯排	水果	6.5	2.4	2.3	2.5	1	865
15	二	白飯 白米	卡菲燉雞 雞肉+洋芋+卡菲醬-煮	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚-炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔+菇+時蔬-煮	認證蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄	點心	6.5	2.5	2.4	2.6	0	820
16	三	糙米飯 白米+糙米	南瓜豬小排 豬肉+豬小排+南瓜-煮	麥克雞塊 雞塊(X2)-炸	雞絲銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+雞肉-炒	認證蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜茶		6.4	2.5	2.6	2.3	0	804
17	四	白飯 白米	烤雞腿 雞腿(X1)-烤	番茄肉醬 豆薯+豬肉+番茄-煮	碰皮白菜 白菜+時蔬+碰皮-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+時蔬		6.5	2.5	2.4	2.3	0	806
18	五	花生香菇油飯 白米+糯米+豬肉+花生+香菇	嫩汁豬排 豬排(X1)-燒	薑絲冬瓜雞 冬瓜+雞肉+薑-煮	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	認證蔬菜	四神湯 洋蔥仁+山藥+湯排	水果	6.5	2.6	2.2	2.5	1	878
21	一	白飯 白米	烤雞排 雞排(X1)-烤	佛跳牆 白菜+豬肉+筍+芋頭-煮	豆薯肉絲 豆薯+豬肉-炒	認證蔬菜	冬至鹹湯圓 青菜+湯圓+豬肉	水果	6.6	2.6	2.4	2.5	1	890
22	二	燕麥飯 白米+燕麥飯	味噌肉片 豬肉+金針菇+味噌-煮	蒲燒鯛 蒲燒鯛魚片(X1)-蒸	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	認證蔬菜	海鮮濃湯 洋芋+蠔絲+時蔬	點心	6.4	2.5	2.4	2.6	0	813
23	三	白飯 白米	蠔油炒雞 雞肉+海帶結+蠔油-炒	章魚燒串 章魚燒串(X1)-燒	咖哩肉醬 洋芋+豬肉+咖哩-煮	認證蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.6	2.3	2.4	0	816
24	四	焗烤肉醬麵 義大利麵+豬肉+番茄+白醬+起司	炸豬排 豬排(X1)-炸	地瓜薯條+小雞翅 地瓜薯條+二節翅(X1)-烤	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	青菜蛋花湯 青菜+雞蛋		6.6	2.5	2.4	2.5	0	822
25	五	白飯 白米	南蠻雞 雞肉+時蔬-燴	瓜仔鵪鶉蛋肉醬 冬瓜+豬肉+鵪鶉蛋+瓜仔-煮	田園玉米 玉米+時蔬-煮	認證蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜+湯排	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	1	868
28	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	醬燒豬排 豬排(X1)-燒	南瓜肉醬豆腐 豆腐+南瓜+豬肉-煮	百匯時瓜 時瓜+時蔬-煮	認證蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽+洋蔥+味噌	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	1	875
29	二	白飯 白米	咖哩燉雞 雞肉+洋芋+咖哩-煮	西魯肉 白菜+豬肉+香菇-煮	滷蛋 雞蛋(X1)+蘿蔔-滷	認證蔬菜	麻油雞麵線 麵線+雞肉+麻油	點心	6.6	2.6	2.4	2.5	0	830
30	三	海鮮炒飯 白米+豬肉+海鮮+薑黃	豬肋排 豬肋排(X1)-燒	玉米雞丁 玉米+雞肉+時蔬-炒	田園花椰 花椰菜+時蔬-煮	認證蔬菜	紅豆包心圓 紅豆+包心圓		6.4	2.5	2.4	2.5	0	808
31	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉+鮑菇+九層塔-煮	小籠包 小籠包(X2)-蒸	木須炒蛋 雞蛋+木耳+時蔬-炒	有機蔬菜	羅宋湯 豆薯+番茄		6.6	2.6	2.4	2.4	0	825