

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀粗粒	豆魚肉蛋	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	五	大麥飯 白米, 薏仁	芝麻蜜汁燒肉 豬肉, 洋蔥, 金針菇, 芝麻-煮	椒鹽鹹酥雞 雞肉x3-炸	雙色花椰 花椰菜, 紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	味噌蛋花湯 洋蔥+雞蛋+味噌	水果	6.2	2.5	2.1	2.6	851
4	一	紅藜飯 白米, 紅藜米	青醬燉雞 雞肉, 馬鈴薯, 杏鮑菇-煮	鴿蛋燒肉 百頁, 蘿蔔, 鴿蛋, 豬肉-油	脆炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜+湯排	水果	6.3	2.3	2.3	2.4	839
5	二	白飯 白米	蒜味里肌肉條 豬肉條x4-燒	鄉村燒雞 雞肉+結頭菜+紅蘿蔔+香菜-燒	番茄起司蛋 雞蛋, 蕃茄, 起司, 洋蔥-炒	認證蔬菜	筍香雞湯 筍+雞骨	點心	6.3	2.6	2.0	2.6	803
6	三	小米飯 白米, 小米	三杯雞 雞肉, 九層塔-煮	味噌 蘿蔔燉肉 豬肉+蘿蔔+洋蔥-煮	扁魚白菜 大白菜, 扁魚-煮	認證蔬菜	~冰~ 仙 草 蜜 仙草		6.2	2.5	2.3	2.4	787
7	四	白飯 白米	筍香豬腳 豬肉+豬腳+筍-油	香酥烏魚排 烏魚排x1-炸	雞汁銀芽 豆芽菜, 紅蘿蔔, 雞油-炒	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽+雞蛋		6.2	2.4	2.2	2.7	791
8	五	白醬雞肉 義大利麵 雞肉, 洋蔥, 紅蘿蔔, 玉米粒	炭烤 香 雞 腿 雞腿x1-烤	地瓜薯條 地瓜薯條x5-烤	蝦仁絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔+蝦仁-煮	認證蔬菜	藥燉菇湯 高麗菜+菇+排骨-煮	水果	6.0	2.2	2.3	2.4	811
11	一	白飯 白米	蒜泥肉片 肉片+豆芽+蒜泥+小黃瓜-炒	五彩玉米雞 玉米, 雞肉, 紅蘿蔔, 洋蔥, 毛豆-炒	鮑菇結頭 結頭菜, 菇, 紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	白菜肉絲湯 白菜+蔬菜+肉絲	水果	6.3	2.2	2.3	2.3	827
12	二	五穀飯 白米, 五穀米	醬 燒 魚 排 虱目魚排x1-燒	椰香咖哩雞 雞肉+洋芋+紅蘿蔔-煮	鮮蔬黃瓜 黃瓜, 紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋	點心	6.5	2.5	2.2	2.5	810
13	三	大麥飯 白米, 薏仁	桂林排骨 豬肉, 洋蔥, 彩椒-燒	茄汁肉醬豆腐 豆腐, 番茄, 豬肉-煮	茼蒿花椰 花椰菜, 茼蒿-煮	認證蔬菜	奶茶西米露 奶茶+西谷米		6.3	2.3	2.3	2.5	784
14	四	白飯 白米	紐澳良 烤 翅 腿 翅小腿x2-烤	南瓜蒸蛋 雞蛋+南瓜-蒸	鄉村粉絲 粉絲, 白菜, 木耳, 蝦米	有機青菜	酸辣清湯 豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳		6.7	2.3	2.2	2.4	805
15	五	沙茶肉絲 蛋炒飯 白米, 沙茶, 肉絲, 雞蛋	香酥豬排 豬排x1-炸	餡 餅 餡餅x2-蒸	清炒高麗 高麗菜, 木耳-煮	認證蔬菜	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+木耳	水果	6.7	2.3	2.3	2.7	881
18	一	南瓜籽飯 白米, 南瓜籽, 海苔	卡菲醬燉魚 魚肉, 馬鈴薯, 洋蔥-煮	烤雞肉串 雞肉串x1-烤	碧綠花椰 花椰菜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排	水果	6.5	2.2	2.3	2.4	846
19	二	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉, 洋蔥, 蔥-煮	起 司 洋 芋 雞 肉 丸 馬鈴薯, 南瓜, 雞肉丸x2, 起司-煮	蛋酥白菜 白菜, 雞蛋, 紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚乾+海芽	點心	6.6	2.5	2.5	2.3	816
20	三	紅藜燕麥飯 白米, 紅藜, 燕麥	麻油雞 雞肉+米血糕+杏鮑菇-煮	腰果蜜汁豬 地瓜, 腰果, 豬肉-燒	豆腐絲瓜 絲瓜+豆腐+蝦米-煮	認證蔬菜	枸杞白木耳 枸杞+白木耳		6.5	2.4	2.3	2.5	805
21	四	糙米飯 白米, 糙米	泰式打拋肉 豬絞肉, 洋蔥, 蕃茄, 九層塔-煮	脆 皮 炸 雞 翅 雞翅x1-炸	蘿蔔海結 白蘿蔔, 海結, 香菇-油	有機青菜	糯米雞湯 糯米, 洋蔥仁, 雞骨		6.4	2.3	2.3	2.7	800
22	五	蘑菇肉醬 鐵板麵 麵, 豬肉, 鮮菇	烤 雞 排 雞排-烤	滷蛋燉肉 雞蛋, 豬肉, 蔬菜-油	雞絲銀芽 綠豆芽+雞肉絲-炒	認證蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.2	2.6	2.2	2.5	857
25	一	小米飯 白米, 小米	香濃咖哩豬 豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔, 洋蔥-煮	雞肉捲 雞肉捲x1-烤	花椰百頁 綠花椰, 百頁, 紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+雞骨+肉骨茶包	水果	6.3	2.5	2.2	2.3	847
26	二	大麥飯 白米, 薏仁	義 式 番 茄 燉 雞 雞肉, 番茄, 洋蔥-煮	金 黃 酥 脆 柳 葉 魚 柳葉魚x2-炸	鮑菇黃瓜 黃瓜, 鮑菇-煮	認證蔬菜	昆布黃芽湯 海帶+黃豆芽	點心	6.5	2.5	2.3	2.7	822
27	三	白飯 白米	壽喜肉片 豬肉, 洋蔥, 金針菇, 蔥-煮	玉米雞 玉米, 雞肉, 紅蘿蔔, 鹹蛋黃-炒	塔香海茸 海茸+九層塔-煮	認證蔬菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽+麥茶		6.2	2.4	2.3	2.4	780
28	四	玉米飯 白米, 玉米	蜜糖香蒜雞球 雞丁, 彩椒	紹子肉醬豆腐 豆腐, 絞肉, 洋蔥, 蕃茄	小魚高麗 高麗菜+小魚乾-炒	有機青菜	結頭排骨湯 結頭菜+湯排		6.1	2.5	2.3	2.5	785
29	五	麻油香菇 雞肉飯 白米, 雞肉, 香菇, 薑	里肌豬排 豬排x1-油	淡 水 粉 絲 阿 給 粉絲阿給, 甜辣醬+豆芽-煮	鐵板四季 豆莢+四季豆+黑胡椒-炒	認證蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋	水果	6.3	2.3	2.3	2.4	839