



星期	日期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀類	豆魚類	蔬菜	油脂	熱量
1	二	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蜜汁肉片 <small>肉片+洋蔥-煮</small>	脆皮雞翅 <small>雞翅x1-炸</small>	起司 洋芋炒蛋 <small>雞蛋+馬鈴薯+起司-炒</small>	認證蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+海芽+味噌</small>	點心	6.5	2.5	2.0	2.6	810
2	三	青醬雞肉 義大利麵 <small>麵+雞肉+洋蔥</small>	炸 美式雞腿 <small>雞腿x1-炸</small>	海苔香鬆 花枝丸 <small>花枝丸x2+海苔香鬆-燒</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜+紅蘿蔔+蒜-炒</small>	認證蔬菜	~冰~ 紅豆粉粿 <small>紅豆+粉粿</small>		6.7	2.5	2.2	2.7	833
3	四	白飯 <small>白米</small>	醋溜排骨 <small>肉角+洋蔥-燒</small>	蜜汁地瓜雞 <small>雞肉+地瓜-燒</small>	關東煮 <small>白蘿蔔+甜不辣+米血糕-煮</small>	有機蔬菜	番茄蛋花湯 <small>雞蛋+番茄</small>		6.3	2.6	2.3	2.4	802
4	五	玉米飯 <small>白米、玉米</small>	照燒雞丁 <small>雞肉+洋蔥+蒜-煮</small>	蔥爆鹹豬肉 <small>高麗菜+豬肉+蔥-炒</small>	海帶三絲 <small>海帶+豆干絲+紅蘿蔔-炒</small>	認證蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+湯排</small>	水果	6.3	2.6	2.4	2.3	845
5	六	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	沙茶肉柳 <small>豬肉柳+豆干-煮</small>	蒜香玉米雞 <small>雞丁+玉米+蒜-炒</small>	扁魚白菜 <small>大白菜+香蒜+扁魚-煮</small>	認證蔬菜	竹筍鮮菇湯 <small>竹筍+蒜</small>	水果	6.4	2.5	2.3	2.4	846
7	一	白飯 <small>白米</small>	椒麻雞丁 <small>雞肉+彩椒-燒</small>	冬瓜燜肉 <small>豬肉+冬瓜+鹹冬瓜-滷</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	認證蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜+雞蛋</small>	水果	6.2	2.4	2.5	2.3	825
8	二	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	香濃 咖哩豬 <small>豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	蒲燒鯛魚 <small>鯛魚排x1-蒸</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	認證蔬菜	酸辣清湯 <small>豆腐+雞蛋+紅蘿蔔-煮</small>	點心	6.4	2.5	2.4	2.4	804
9	三	日式 醬燒拌飯 <small>白米+豬肉+高麗菜+洋蔥</small>	脆皮雞肉捲 <small>雞肉捲x1-烤</small>	炸 排骨酥 <small>豬肉x3-炸</small>	脆炒四季 <small>洋芋+四季豆-炒</small>	認證蔬菜	~冰~ 西谷米紅茶 <small>紅茶+西谷米</small>		6.5	2.5	2.3	2.6	817
14	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	三杯肉片 <small>肉片+九層塔-煮</small>	烤小雞腿 <small>小雞腿x2-烤</small>	香菇炒筍 <small>竹筍+香菇-炒</small>	認證蔬菜	白菜肉絲湯 <small>大白菜+蔬菜-煮</small>	水果	6.2	2.6	2.3	2.3	835
15	二	小米飯 <small>白米+糯米+豬肉</small>	蜜汁雞排 <small>雞排x1-烤</small>	蔥爆肉絲 <small>豬肉+豆干+蔥-炒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	認證蔬菜	味噌蛋花湯 <small>雞蛋+洋蔥+金針菇+味噌-煮</small>	點心	6.3	2.7	2.2	2.4	807
16	三	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	高昇排骨 <small>肉角+洋蔥-煮</small>	麥克雞塊 <small>麥克雞塊x2-炸</small>	奶香洋芋 <small>洋芋+紅蘿蔔+毛豆</small>	認證蔬菜	~冰~ 綠豆大麥湯 <small>綠豆+薏仁</small>		6.5	2.5	2.1	2.6	812
17	四	白飯 <small>白米</small>	菲力雞排 <small>雞排x1-燒</small>	豆瓣鮮魚 <small>魚丁+豆腐+豆瓣醬-煮</small>	爆皮白菜 <small>白菜+爆皮+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 <small>冬瓜+湯排+薑絲-煮</small>		6.2	2.6	2.4	2.7	811
18	五	沙茶豬肉 烏龍麵 <small>麵、豬肉、高麗菜、沙茶</small>	叉燒肉 <small>豬肉x4-燒</small>	洋芋燉雞 <small>馬鈴薯+雞肉+洋蔥-煮</small>	豆簽絲瓜 <small>絲瓜+豆簽-煮</small>	認證蔬菜	關東煮湯 <small>白蘿蔔+玉米+海帶-煮</small>	水果	6.6	2.4	2.2	2.4	850
21	一	胚芽飯 <small>白米、胚芽</small>	蘑菇醬燉魚 <small>魚肉+洋蔥+蘑菇-煮</small>	鹹酥雞 <small>雞丁x3-炸</small>	玉米高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒</small>	認證蔬菜	味噌海芽湯 <small>海芽+豆腐+味噌-煮</small>	水果	6.3	2.6	2.3	2.7	860
22	二	白飯 <small>白米</small>	京醬肉柳 <small>豬肉+洋蔥+蔥-煮</small>	杏仁片蜜糖雞 <small>雞肉+地瓜+杏仁片-燒</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜+玉米筍-炒</small>	認證蔬菜	玉米濃湯 <small>雞蛋+玉米粒+紅蘿蔔-煮</small>	點心	6.5	2.5	2.3	2.5	813
23	三	番茄海鮮 義大利麵 <small>麵、蝦仁、洋蔥、蕃茄、青豆仁</small>	蜜汁雞翅 <small>雞翅x1-烤</small>	蝦捲 <small>蝦捲x2-烤</small>	脆炒黃瓜 <small>黃瓜+紅蘿蔔-煮</small>	認證蔬菜	~冰~ 檸檬愛玉 <small>檸檬+愛玉</small>		6.3	2.6	2.3	2.4	802
24	四	白飯 <small>白米</small>	糖醋排骨 <small>豬肉+洋蔥-燒</small>	咖哩 洋芋雞 <small>雞肉+洋芋+紅蘿蔔-煮</small>	花生海帶 <small>海帶片+花生-煮</small>	有機蔬菜	麵線羹 <small>麵線+紅蘿蔔+木耳</small>		6.6	2.5	2.4	2.5	822
25	五	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	炸 脆皮雞腿 <small>雞腿x1-炸</small>	韓式泡菜豬 <small>韓式泡菜+豬肉片-炒</small>	雞汁豆芽 <small>豆芽菜+雞汁+紅蘿蔔-炒</small>	認證蔬菜	日式豚骨湯 <small>高麗菜+洋蔥+湯排-煮</small>	水果	6.3	2.6	2.3	2.7	860
28	一	白飯 <small>白米</small>	洋芋燉肉 <small>豬肉+洋芋-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	芹香黑輪 <small>黑輪+芹菜-炒</small>	認證蔬菜	紫菜金菇湯 <small>金針菇+海芽-煮</small>	水果	6.6	2.4	2.2	2.4	850
29	二	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	壽喜燒雞 <small>雞肉+金針菇+洋蔥-煮</small>	黃金 柳葉魚 <small>柳葉魚x2-炸</small>	客家冬瓜 <small>冬瓜+枸杞-煮</small>	認證蔬菜	香菇高麗湯 <small>高麗菜+香菇-煮</small>	點心	6.6	2.5	2.5	2.7	834
30	三	XO醬 雞粒炒飯 <small>白米+雞肉+玉米+洋蔥</small>	鐵路豬排 <small>豬排x1-滷</small>	餡餅 <small>餡餅x2-蒸</small>	豆薯四季 <small>四季豆+豆薯-煮</small>	認證蔬菜	~冰~ 西谷米奶茶 <small>西谷米+奶粉+紅茶</small>		6.5	2.4	2.3	2.6	810
31	四	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	蘿蔔燒雞 <small>雞丁+白蘿蔔+紅蘿蔔-滷</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+豬肉+番茄-煮(不辣)</small>	金沙鮮筍 <small>竹筍+鹹蛋黃-炒</small>	有機蔬菜	芹香米粉湯 <small>米粉+豬肉+蔬菜</small>		6.5	2.6	2.4	2.6	827

眼睛是靈魂之窗，保護眼睛需注意 ★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。