

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全日採購	全日烹調	全日洗滌	全日整理	全日清潔
5	一	白飯 白米	安東燉雞 雞肉+寬粉-煮	炸卜肉 豬肉-炸	田園花椰 花椰菜+時蔬-煮	認證蔬菜	竹筍湯 筍+香菇	水果	6 - 5	2 - 5	2 - 4	2 - 4	1 - 8
6	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	京醬肉柳 豬肉+洋蔥+京醬-煮	沙嗲雞肉串 雞肉串(X1)+沙嗲醬-烤	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	認證蔬菜	味噌鮮菇湯 金針菇+海帶芽+味噌	點心	6 - 4	2 - 4	2 - 4	2 - 4	0 - 8
7	三	客家炒粿條 粿條+豬肉+時蔬	烤雞腿 雞腿(X1)-烤	紅醬肉圓 肉圓(X1)+海山醬-蒸	西魯肉 白菜+豬肉-煮	認證蔬菜	白玉銀耳湯 白木耳+湯圓		6 - 5	2 - 6	2 - 5	2 - 5	0 - 8
8	四	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	咖哩燉肉 豬肉+洋芋+咖哩-煮	鹽酥雞 雞肉+鮑菇-炸	花生海結 海帶結+花生-滷	有機蔬菜	黃瓜雞湯 黃瓜+雞骨		6 - 5	2 - 5	2 - 4	2 - 4	0 - 8
9	五	雙十節，放假三天											
12	一	蘑菇鐵板麵 麵+豬肉+菇	炸雞排 雞排(X1)-炸	海苔花枝丸 花枝丸(X2)+海苔-烤	脆炒銀芽 豆芽菜+時蔬-炒	認證蔬菜	青菜蛋花湯 青菜+雞蛋	水果	6 - 5	2 - 4	2 - 5	2 - 5	1 - 8
13	二	麥片飯 白米+麥片	古早味滷肉 豬肉+蘿蔔-滷	蜜糖地瓜雞 地瓜+雞肉-煮	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	認證蔬菜	海鮮濃湯 洋芋+蟬絲	點心	6 - 5	2 - 5	2 - 4	2 - 4	0 - 8
14	三	白飯 白米	打拋雞丁 雞肉+番茄+九層塔-煮	蒜泥肉片 高麗菜+豬肉+蒜-煮	川耳冬瓜 冬瓜+川耳-煮	認證蔬菜	紅豆地瓜湯 紅豆+地瓜		6 - 6	2 - 6	2 - 3	2 - 4	0 - 8
15	四	胚芽飯 白米+胚芽米	榨菜肉絲 豬肉+榨菜-炒	燒賣 燒賣(X2)-蒸	白菜滷 白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+時蔬		6 - 4	2 - 5	2 - 4	2 - 5	0 - 8
16	五	白飯 白米	去骨雞排 去骨雞排(X1)-燒	黃瓜肉片 黃瓜+豬肉+木耳-煮	鐵板豆腐 豆腐+豬肉-煮	認證蔬菜	肉羹湯 蘿蔔+肉羹	水果	6 - 5	2 - 5	2 - 3	2 - 3	1 - 8
19	一	燕麥飯 白米+燕麥	糖醋燉肉 豬肉+土豆+糖醋醬-煮	烤雞翅 雞翅(X1)-烤	田園高麗 高麗菜+時蔬-煮	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋	水果	6 - 4	2 - 6	2 - 5	2 - 5	1 - 8
20	二	白飯 白米	蒲燒鯛 蒲燒鯛魚片(X1)-蒸	咖哩魚蛋 洋芋+魚蛋+紅蘿蔔+咖哩-煮	彩繪時瓜 時瓜+時蔬-煮	認證蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔+香菇+雞骨	點心	6 - 6	2 - 6	2 - 3	2 - 4	0 - 8
21	三	茄汁肉醬麵 義大利麵+豬肉+番茄	黃金里肌排 豬排(X1)-燒	水煎包 水煎包(X1)-蒸	脆炒筍絲 筍+時蔬-炒	認證蔬菜	粉條奶茶 粉條+奶粉+紅茶		6 - 5	2 - 5	2 - 5	2 - 5	0 - 8
22	四	白飯 白米	南瓜燉雞 雞肉+南瓜-煮	客家豬肉小炒 豆干+豬肉+芹菜-炒	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	大滷湯 白菜+木耳+時蔬		6 - 6	2 - 6	2 - 4	2 - 4	0 - 8
23	五	糙米飯 白米+糙米	醬燒豬排 豬排(X1)-燒	泡菜炒年糕 白菜+泡菜+年糕+泡麵+芝麻-炒	油腐滷蛋 雞蛋(X1)+油豆腐-滷	認證蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	6 - 5	2 - 6	2 - 3	2 - 5	1 - 8
26	一	白飯 白米	花雕雞 雞肉+鮑菇+花雕-煮	餡餅 餡餅(X2)-烤	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	認證蔬菜	竹筍排骨湯 筍+湯排	水果	6 - 5	2 - 5	2 - 4	2 - 4	1 - 8
27	二	五穀飯 白米+五穀米	豆豉魚丁 魚肉+豆腐+豆豉-煮	黃金翅小腿 翅小腿(X2)-炸	豆薯菜豆 豆薯+菜豆-煮	認證蔬菜	柴魚雞湯 金針菇+雞骨+柴魚	點心	6 - 5	2 - 5	2 - 6	2 - 6	0 - 8
28	三	雞絲蔥油飯 白米+雞肉	嫩汁豬排 豬排(X1)-燒	紅糟雞丁 筍+雞肉+紅糟-煮	脆炒時瓜 時瓜+時蔬-煮	認證蔬菜	仙草蜜 仙草		6 - 5	2 - 4	2 - 5	2 - 5	0 - 8
29	四	小米飯 白米+小米	炸雞腿 雞腿(X1)-炸	貢丸肉臊 豆干+豬肉+貢丸-滷	番茄甘藍 高麗菜+番茄-煮	有機蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜+湯排		6 - 4	2 - 5	2 - 4	2 - 4	0 - 8
30	五	白飯 白米	梅汁排骨 豬肉+洋芋-煮	宮保雞丁 小黃瓜+雞肉+花生-炒	彩繪白菜 白菜+時蔬-煮	認證蔬菜	冬瓜鮮菇湯 冬瓜+菇	水果	6 - 5	2 - 5	2 - 6	2 - 4	1 - 8