

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全日	豆	蔬	油	熱
2	四	玉米飯 白米+玉米	避風塘炸雞 雞肉x4+蒜+乾蔥-炸	肉絲海帶 海帶絲+豬肉+金針菇	番茄炒蛋 雞蛋+番茄+洋蔥-炒	有機青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+湯排		6.0	2.5	2.3	2.7	787
3	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	韓式蜜汁燒肉 豬肉+洋蔥+芝麻-炒	咖哩雞燜冬粉 冬粉+高麗菜+雞肉+紅蘿蔔-炒	貢丸黃瓜 黃瓜+貢丸+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	808
4	六	白飯 白米	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚x1-蒸	青 醬 百頁燴豬肉薯塊 馬鈴薯+豬肉+百頁-煮	鍋燒白菜 白菜+木耳+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	鼎邊銼 麵疙瘩+豬肉+高麗菜		6.5	2.3	2.2	2.4	701
6	一	地瓜飯 白米+地瓜	麻油雞 雞肉+米血糕+杏鮑菇+麻油-煮	醬炒肉干絲 豆干絲+豬肉+洋蔥+芝麻-炒	多彩四季 玉米+四季豆+雞蛋+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	榨菜肉絲湯 白菜+冬粉+豬肉+榨菜	水果	6.3	2.5	2.3	2.5	789
7	二	糙米飯 白米+糙米	銀 蘿 燒 肉 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	蝦仁洋芋沙拉 馬鈴薯+小黃瓜+紅蘿蔔+蝦仁-煮	脆炒高麗 高麗菜+木耳+玉米筍-炒	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	點心	6.3	2.4	2.3	2.3	782
8	三	白飯 白米	腰果雞 雞肉+腰果+小黃瓜-燒	砂鍋肉片 大白菜+豬肉+紅蘿蔔+豆皮捲-煮	彩蔬結頭 結頭菜+紅蘿蔔+川耳-煮	認證蔬菜	西米露奶茶 西谷米+奶茶		6.0	2.4	2.2	2.4	763
9	四	大麥飯 白米+大麥	瓜仔蒸肉餅 豬肉+豆薯+花瓜+洋蔥+蔥-蒸	雞絲炒豆芽 豆芽菜+雞肉+木耳-炒	茄汁豆腐 豆腐+雞蛋+番茄+洋蔥-煮	有機青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+雞骨+薑		6.2	2.2	2.3	2.3	760
10	五	蕃茄肉醬 義大利麵 義大利麵,蕃茄,豬肉	烤 雞 排 雞排x1-烤	蜜地瓜 地瓜-燒	香菇白花 白花椰+香菇+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+蒜+湯排+肉骨茶包	水果	6.3	2.1	2.3	2.7	778
13	一	小米飯 白米+小米	蒜香里肌肉條 豬肉條x4-烤	沙嗲肉醬洋芋 洋芋+絞肉+洋蔥	菇菇蒸蛋 雞蛋+菇-蒸	認證蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+白木耳+蒜	水果	6.2	2.3	2.5	2.3	773
14	二	香 蔥 雞絲肉飯 白飯+雞肉絲+雞油	卡拉雞腿 雞腿x1-炸	墨西哥薯餅 薯餅-烤	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	認證蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+味噌	點心	6.2	2.4	2.2	2.7	701
15	三	白飯 白米	泡菜豚肉片 豬肉+白菜+紅蘿蔔-炒	雞肉花椰 花椰菜+雞肉+鮮菇 2月	翡翠炒蛋 雞蛋+洋蔥+菠菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	燒仙草 綠豆+仙草		6.5	2.4	2.4	2.4	803
11	二	胚芽飯 白米+胚芽米	糖醋雞丁 雞肉+洋蔥+彩椒-燒	肉燥貢丸 貢丸x2+豆干+豬肉+洋蔥-油	韭香豆芽 豆芽菜+韭菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	玉米雞茸湯 玉米+雞蛋+雞肉	點心	6.2	2.3	2.0	2.5	769
12	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	薑 汁 肉 片 豬肉+洋蔥+金針菇-燒	蜜汁雞 地瓜+雞肉+蒜-燒	蒜香四季 豆薯+四季豆-炒	認證蔬菜	綜合包心圓 綠豆+包心圓		6.4	2.2	2.0	2.4	771
13	四	玉米飯 白米+玉米	炸雞翅 雞翅x1-炸	咖哩洋芋豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	木耳蒲瓜 蒲瓜+木耳+紅蘿蔔-煮	有機青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.2	2.3	2.2	2.7	783
14	五	古早味 肉燥炒麵 麵+豬肉+高麗菜+紅蘿蔔	照燒豬排 豬排-油	雞丁海帶 雞肉+海帶-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	認證蔬菜	日式豚骨湯 高麗菜+洋蔥+柴魚	水果	6.0	2.5	2.0	2.4	766
17	一	白飯 白米	韓式 安東燉雞 雞肉+冬粉+年糕+洋蔥+蔥-煮	黃金 柳葉魚 柳葉魚x2-烤	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇+木耳-煮	認證蔬菜	味噌金菇湯 金針菇+洋蔥+海帶芽	水果	6.4	2.2	2.4	2.5	786
18	二	地瓜飯 白米+地瓜	結頭打拋肉 結頭菜+絞肉+豆干+洋蔥-煮	酥 脆 香 雞 排 雞排x1-炸	彩繪高麗 高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋	點心	6.2	2.4	2.0	2.7	786
19	三	小米飯 白米+小米	瓜仔雞 雞肉+豆薯+花瓜-煮	炒鹹豬肉 豆芽+豬肉+鹹豬肉+木耳-炒	脆炒雙花 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	認證蔬菜	椰香西米露 西谷米+椰奶		6.1	2.2	2.2	2.4	755
20	四	白飯 白米	叉 燒 肉 條 豬肉條x4-烤	奶香洋芋雞 馬鈴薯+雞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+海帶結+柴魚-煮	有機青菜	酸辣清湯 豆腐+木耳+紅蘿蔔+竹筍		6.2	2.4	2.3	2.4	780
21	五	大麥飯 白米+大麥	檸檬雞 雞肉+蜂蜜+檸檬+彩椒+西芹-煮	沙茶肉片 豬肉+豆捲+洋蔥+蔥-炒	扁魚白菜 白菜+木耳+扁魚-煮	認證蔬菜	客家米粉湯 粗米粉+豬肉+高麗菜+芋頭	水果	6.4	2.4	2.3	2.4	794
24	一	白飯 白米	香 酥 魚 排 魚排x1-炸	味噌百頁燉肉 豬肉+白蘿蔔+百頁+香菇-煮	季豆嫩雞 雞肉+四季豆+玉米-煮	認證蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜+雞骨	水果	6.0	2.3	2.4	2.7	774
25	二	胚芽飯 白米+胚芽米	豆豉燒雞 雞肉+豆薯+豆豉+洋蔥-煮	肉絲黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+豬肉絲	玉米蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	認證蔬菜	野菜昆布湯 海帶片+紅蘿蔔+湯排	點心	6.1	2.5	2.0	2.2	764
26	三	燕麥飯 白米+燕麥	京 醬 肉 絲 豬肉+洋蔥-燒	白菜燉肉丸 大白菜+肉丸x1+紅蘿蔔-煮	蒜香結頭 結頭菜+蒜頭+蒜-炒	認證蔬菜	紅豆奶茶 紅豆+茶包+奶粉		6.2	2.2	2.3	2.3	760
27	四	日式鮭魚 香鬆飯 白米+香鬆+鮭魚	炭 烤 雞 肉 捲 雞肉捲x1-烤	豚肉海根 海帶根+豬肉	蔥花炒蛋 雞蛋+洋蔥+蔥花-炒	有機青菜	番茄羅宋湯 番茄+馬鈴薯+洋蔥+湯排		6.2	2.5	2.3	2.4	787