

星期	主 食	主 菜	副 菜1	副 菜2	青菜	湯 品	備註	全 國 食 譜 網 站	豆 腐 菜 譜	綠 豆 菜 譜	油 菜 菜 譜	水 果	熱 量
1/2	白飯 白米	海結滷肉 豬肉+海帶結-滷	鹽酥雞 雞肉-炸	奶香白菜 白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	山藥排骨湯 山藥+洋蔥仁+湯排							827
3	麥片飯 白米+麥片	烤雞腿 雞腿-烤 每人一個	鹹豬肉高麗 高麗菜+豬肉+鹹豬肉-煮	咖哩洋芋 洋芋+時蔬+咖哩-煮	認證蔬菜	黃瓜湯 黃瓜	水果	6.4	2.6	2.2	2.5	1	871
4	白飯 白米	叉燒肉 叉燒肉-燒	沙茶雞柳 豆干+雞肉+時蔬+沙茶-煮	肉片花椰 花椰菜+豬肉-煮	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋		6.5	2.7	2.2	2.1	0	818
6	白飯 白米	烏斯特排骨 豬肉+時蔬+烏斯特醬-燴	滑蛋雞蓉豆腐 豆腐+雞蛋+雞肉-煮	鐵板針菇 豆芽菜+金針菇-煮	認證蔬菜	糯米雞湯 洋蔥仁+糯米+雞肉	水果	6.6	2.4	2.3	2.7	1	881
7	蕎麥飯 白米+蕎麥	瓜仔雞 雞肉+冬瓜+瓜-煮	馬鈴薯燉肉 洋芋+豬肉+時蔬-煮	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	認證蔬菜	味噌海芽湯 金針菇+海帶芽+味噌	點心	6.4	2.6	2.2	2.3	0	804
8	麻油雞肉飯 白米+糯米+雞肉+麻油+時蔬	炸豬排 豬排-炸 每人一個	油腐燉雞 油豆腐+雞肉+蘿蔔-煮	鹽味鮑菇 花椰菜+鮑菇-煮	認證蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓		6.5	2.2	2.2	2.3	0	814
9	五穀飯 白米+五穀米	醋溜魚排 魚排-燴 每人一個	佛跳牆 白菜+豬肉+筍+芋頭-煮	田園時瓜 時瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜+湯排		6.6	2.5	2.2	2.4	0	813
10	白飯 白米	薑汁燒肉 豬肉+菇+時蔬-煮	脆皮翅小腿 翅小腿-烤 每人兩個	芹香蘿蔔 蘿蔔+虱目魚丸+芹菜-煮	認證蔬菜	竹筍湯 筍	水果	6.4	2.2	2.2	2.1	1	869
13	小米飯 白米+小米	咖哩雞 雞肉+洋芋+咖哩-煮	爆炒肉柳 豆干+豬肉+時蔬-煮	小卷花椰 花椰菜+魷魚-煮	認證蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排	水果	6.5	2.4	2.2	2.4	1	863
14	白飯 白米	塔香肉片 豬肉+菇+時蔬+九層塔-煮	黃金柳葉魚 柳葉魚-炸 每人兩條	白菜滷 白菜+時蔬-煮	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋	點心	6.7	2.4	2.2	2.6	0	824
15	白醬豬肉麵 貝殼麵+豬肉+時蔬+白醬	去骨雞排 去骨雞排-燒 每人一個	小籠包 小籠包-蒸 每人兩個	豆薯菜豆 豆薯+菜豆-煮	認證蔬菜	紅豆綜合圓 紅豆+綜合圓		6.7	2.4	2.2	2.3	0	813
2/11	白飯 白米	麻油雞 雞肉+菇+麻油-煮	哨子肉醬豆腐 豆腐+豬肉+菜脯+番茄-煮	肉片時瓜 時瓜+豬肉+時蔬-煮	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋	點心	6.5	2.5	2.2	2.5	0	813
12	芝麻飯 白米+芝麻	燒烤肉片 豬肉+時蔬-煮	洋芋炒雞 洋芋+雞肉-炒	彩繪高麗 高麗菜+時蔬-煮	認證蔬菜	白玉銀耳湯 白木耳+湯圓		6.6	2.4	2.2	2.3	0	806
13	鮭魚蛋炒飯 白米+豬肉+鮭魚+雞蛋+時蔬	糖醋雞丁 雞肉-燴	客家小炒 豆干+豬肉+鹹豬肉+魷魚-炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜	四神湯 洋蔥仁+山藥+湯排		6.7	2.4	2.2	2.2	0	808
14	地瓜飯 白米+地瓜	梅干扣肉 豬肉+筍+梅菜-煮	烤雞翅 雞翅-烤 每人一個	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮	認證蔬菜	肉羹湯 時蔬+肉羹	水果	6.5	2.6	2.2	2.4	1	874
17	白飯 白米	三杯雞 雞肉+菇+九層塔-煮	魚餃關東燒 油豆腐+魚餃+龍蝦棒+海帶-煮	竹筍肉絲 筍+豬肉+時蔬-炒	認證蔬菜	山藥排骨湯 山藥+洋芋+湯排	水果	6.5	2.2	2.3	2.3	1	864
18	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	鴿蛋燒肉 豬肉+黑豆干+鴿蛋-煮	台式雞米花 雞肉+鮑菇-炸	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	味噌湯 蘿蔔+味噌	點心	6.6	2.5	2.2	2.4	0	827
19	白飯 白米	親子丼 雞肉+雞蛋+時蔬-煮	臘肉甘藍 高麗菜+豬肉+鹹豬肉-炒	滷蛋 雞蛋+滷 每人一個	認證蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+洋蔥仁		6.8	2.5	2.2	2.2	0	820
20	糙米飯 白米+糙米	京醬肉柳 豬肉+時蔬+京醬-煮	沙茶雞 白菜+雞肉+沙茶-煮	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	有機蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽+味噌		6.7	2.5	2.2	2.1	0	806
21	白飯 白米	卡拉雞排 雞排-炸 每人一個	咖哩豬 洋芋+豬肉+咖哩-煮	雞絲銀芽 豆芽菜+時蔬+雞肉-煮	認證蔬菜	羅宋湯 時蔬+番茄	水果	6.5	2.4	2.5	2.5	1	870
24	麥片飯 白米+麥片	花雕雞 雞肉+時蔬-煮	白菜燒肉 白菜+豬肉+時蔬-煮	鮮蔬花椰 花椰菜+時蔬-煮	認證蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+玉米	水果	6.5	2.6	2.2	2.2	1	867
25	白飯 白米	紅燒魚 魚肉+豆腐-煮	炸椒鹽肉柳 豬肉-炸	田園高麗 高麗菜+時蔬-煮	認證蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜+湯排	點心	6.3	2.6	2.5	2.4	0	807
26	花生油飯 白米+糯米+豬肉+花生+菇	卡拉雞翅 雞翅-炸 每人一個	鍋貼 鍋貼-烤 每人兩個	蒜香玉米 玉米+時蔬-煮	認證蔬菜	紅豆烤奶 紅豆+奶粉+紅茶		6.4	2.5	2.2	2.5	0	811
27	白飯 白米	腐乳燒肉 豬肉+豆干-燴	冬瓜雞 冬瓜+雞肉-煮	海帶三絲 海帶+針菇+時蔬-煮	有機蔬菜	芋香米粉湯 米粉+時蔬+芋頭+豬肉+油片絲		6.5	2.3	2.5	2.5	0	803