

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	水果	牛奶	豆漿	茶	咖啡	果汁	其他
1	三	白飯	炸鹽酥雞 雞肉-炸	番茄肉醬 豆薯+豬肉+番茄+毛豆仁-煮	海帶干絲 海帶+豆干+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排	水果	6.4	2.6	2.5	2.6	1	883	
2	四	糙米飯	梅干扣肉 豬肉+筍+梅菜-煮	韓式醬燒翅小腿 翅小腿(X2)+芝麻-燒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔+香菇+雞骨		6.3	2.6	2.6	2.6	0	818	
3	五	焗烤海鮮義大利麵	烤雞排 雞排(X1)-烤	燒烤甜不辣 甜不辣(X2)-烤	彩蔬鮑菇 花椰菜+鮑菇-煮	深綠時蔬	大滷湯 白菜+木耳	手撕麵包		6.6	2.6	2.4	2.5	0	830
6	一	麥片飯	桂林排骨 豬肉+洋蔥-燴	鴿蛋關東煮 蘿蔔+油豆腐+鴿蛋-煮	脆炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉	水果	6.5	2.5	2.5	2.6	1	882	
7	二	白飯	咖哩雞 雞肉+洋芋+咖哩-煮	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚-炒	雙色花椰 花椰菜+紅椒-煮	深綠時蔬	味噌湯 金針菇+海帶芽+味噌		6.4	2.6	2.3	2.4	0	809	
8	三	香菇花生油飯	古早味綜合滷蛋 雞蛋(X1)+豆干+蒜-滷	地瓜薯條 地瓜薯條-烤	韭香銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒	深綠時蔬	黃瓜湯 黃瓜	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	1	875	
9	四	白飯	糖醋雞腿 雞腿(X1)-燴	玉米蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	蒜味海茸 海茸-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+木耳		6.5	2.6	2.4	2.4	0	818	
10	五	胚芽飯	花生豬腳 豬肉+豬腳+花生-燴	烤三節翅 雞翅(X1)-烤	豆薯菜豆 豆薯+菜豆-炒	深綠時蔬	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔	銅鑼燒		6.6	2.4	2.2	2.3	0	801
11	六	白飯	烤雞肉捲 雞肉捲(X1)-烤	照燒肉片 金針菇+豬肉+洋蔥+芝麻-燴	開陽白菜 白菜+紅蘿蔔+蝦米-煮	深綠時蔬	福菜竹筍湯 筍+福菜	水果	6.5	2.4	2.4	2.5	1	868	
13	一	五穀飯	三杯雞 雞肉+鮑菇+九層塔-煮	韓式部隊鍋 白菜+豬肉+泡菜+年糕+金針菇-煮	木須花椰 花椰菜+木耳-煮	深綠時蔬	黃瓜油豆腐湯 黃瓜+油豆腐	水果	6.5	2.6	2.3	2.4	1	876	
14	二	白飯	醬炒肉柳 豬肉+洋蔥-炒	檸檬翅小腿 翅小腿(X2)-燒	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔		6.6	2.6	2.4	2.6	0	834	
15	三	薏仁飯	炸卡拉雞排 雞排(X1)-炸	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	蘿蔔佃煮 蘿蔔+香菇+紅蘿蔔-煮	深綠時蔬	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	水果	6.3	2.5	2.6	2.5	1	866	
16	四	白飯	油蔥里肌排 豬排(X1)-燒	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	毛豆海結 海帶結+毛豆-煮	有機蔬菜	洋芋雞湯 洋芋+雞骨		6.6	2.5	2.3	2.4	0	815	
17	五	焗烤白醬豬肉麵	烤雞腿 雞腿(X1)-烤	蒸餃 蒸餃(X3)-蒸	蝦香時瓜 時瓜+木耳+蝦米-煮	深綠時蔬	薏仁排骨湯 洋薏仁+湯排	手撕麵包		6.4	2.5	2.4	2.5	0	808
20	二	中秋節連假，放假四天													
21	三														
22	三	上海菜飯	麵輪滷蛋盤 雞蛋(X1)+麵輪-滷	海苔馬鈴薯 馬鈴薯+海苔-烤	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	蘿蔔油豆腐湯 蘿蔔+油豆腐	水果	6.5	2.6	2.5	2.4	1	881	
23	四	紅藜小米飯	炸雞翅 雞翅(X1)-炸	貢丸黑干滷味 黑豆干+貢丸+紅蘿蔔-滷	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-煮	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+味噌		6.3	2.5	2.5	2.5	0	804	
24	五	白飯	紅燒豬排 豬排(X1)-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+毛豆仁-炒	爆炒干片 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	羅宋湯 豆薯+番茄	雜糧饅頭		6.6	2.6	2.4	2.5	0	830
27	一	燕麥飯	茄汁雞排 雞排(X1)-燒	蔥燒油腐 油豆腐+木耳+蔥-燒	三色脆薯 豆薯+紅蘿蔔+蒜-炒	深綠時蔬	米粉湯 米粉+高麗菜+豬肉	水果	6.6	2.6	2.5	2.4	1	888	
28	二	白飯	香蔥魚排 魚排(X1)+蔥-燒	蘿蔔排骨羹 蘿蔔+豬肉-煮	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉-煮	深綠時蔬	海芽針菇湯 金針菇+海帶芽		6.5	2.5	2.6	2.5	0	820	
29	三	紫米飯	泡菜肉片 豬肉+白菜+泡菜-炒	木須炒蛋 雞蛋+木耳+紅蘿蔔-炒	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	竹筍湯 筍+香菇	水果	6.3	2.4	2.6	2.6	1	863	
30	四	白飯	醬燒雞丁 雞肉+冬瓜+海帶結-燒	南瓜肉醬 南瓜+豬肉+毛豆仁-煮	鮑菇菜豆 菜豆+鮑菇-炒	有機蔬菜	山藥排骨湯 山藥+湯排		6.6	2.4	2.4	2.3	0	806	