

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全日 總 量	蛋 黃 量	蛋 白 量	水 量	脂 肪 量		
1	一	麥片飯	橙汁排骨 豬肉+洋蔥+橙汁-燒	南瓜海鮮豆腐 豆腐+南瓜+冬粉+魷魚+毛豆-煮	彩繪時瓜 時瓜+紅蘿蔔-煮	深綠 時蔬	番茄鮮蔬湯 高麗菜+番茄	水果	6.4	2.5	2.3	2.5	1	866	
2	二	白飯	紐澳良雞排 雞排(X1)-燒	咖哩豬 洋芋+豬肉+咖哩-煮	清炒花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	深綠 時蔬	竹筍香菇湯 筍+菇		6.3	2.5	2.3	2.6	0	803	
3	三	小米飯	冬瓜燉肉 豬肉+冬瓜-煮	炸 翅 小 腿 翅小腿(X2)-炸	開陽白菜 白菜+菇+蝦米-煮	深綠 時蔬	山藥排骨湯 山藥+洋蔥仁+湯排	水果	6.3	2.5	2.5	2.5	1	864	
4	四	白飯	巴斯克燉雞 雞肉+洋蔥+番茄-煮	玉 米 蒸 蛋 雞蛋+玉米-蒸	蒜味海茸 海茸-煮	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥+味噌		6.5	2.5	2.2	2.5	0	810	
5	五	花生香菇 肉絲油飯	梅香豬排 豬排(X1)-燒	蒸 餃 蒸餃(X3)-蒸	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	深綠 時蔬	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔+雞蛋	黑糖捲		6.4	2.6	2.2	2.6	0	815
8	一	白飯	香 蔥 魚 排 魚排(烏魚)(X1)+蔥-燒	客家小炒 豆干+豬肉+芹菜-炒	蒜味洋芋 洋芋+紅蘿蔔+毛豆-炒	深綠 時蔬	當歸排骨湯 白菜+湯排		水果	6.4	2.4	2.5	2.6	1	868
9	二	薏仁飯	薑汁燒肉 豬肉+金針菇-燒	韓 式 醬 烤 雞 翅 雞翅(X1)-烤	脆炒高麗 高麗菜+木耳-炒	深綠 時蔬	酸辣湯 豆腐+筍+木耳		6.3	2.6	2.5	2.4	0	807	
10	三	鐵食日 焗烤番茄 螺旋麵	古早味 滷 蛋 盤 雞蛋(X1)+麵輪-滷	地瓜薯條 地瓜切條-烤	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	深綠 時蔬	結頭菜湯 結頭菜+菇	水果	6.6	2.5	2.4	2.3	1	873	
11	四	糙米飯	花生豬腳 豬肉+豬腳+蘿蔔+花生-煮	白菜獅子頭 白菜+獅子頭(X1)+紅蘿蔔-煮	咖哩粉絲 冬粉+豬肉+洋蔥+咖哩-煮	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.3	2.5	2.5	2.5	0	804	
12	五	白飯	炸 雞 腿 雞腿(X1)-炸	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	薑絲冬瓜 冬瓜+薑-煮	深綠 時蔬	南瓜湯 南瓜+湯排	銅鑼燒		6.4	2.5	2.5	2.6	0	815
15	一	胚芽飯	沙嗲肉柳 豬肉+洋蔥+沙嗲醬-炒	翅小腿滷味 蘿蔔+翅小腿(X1)+豆干+海帶結-滷	彩繪鮑菇 花椰菜+鮑菇+煮	深綠 時蔬	竹筍雞湯 筍+雞骨		水果	6.3	2.6	2.5	2.4	1	867
16	二	白飯	烤 雞 腿 雞腿(X1)-烤	番茄炒蛋 雞蛋+番茄-炒	白菜滷 白菜+紅蘿蔔-煮	深綠 時蔬	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋		6.5	2.4	2.3	2.6	0	810	
17	三	五穀飯	香酥炸豬排 豬排(X1)-炸	海陸三鮮 筍+雞肉+魷魚-炒	木須時瓜 時瓜+木耳-煮	深綠 時蔬	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	1	868	
18	四	白飯	三杯雞 雞肉+鮑菇+九層塔-炒	麻婆 肉 醬 蒸 蛋 雞蛋+豬肉-蒸	海帶三絲 海帶+紅蘿蔔+芹菜-煮	有機 蔬菜	糯米雞湯 糯米+洋蔥仁+雞骨		6.5	2.6	2.2	2.6	0	822	
19	五	滷 肉 飯	嫩 汁 豬 排 豬排(X1)-燒	燒 賣 燒賣(X2)-蒸	韭香銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒	深綠 時蔬	大滷湯 白菜+木耳	巧克力& 奶油餐包		6.4	2.5	2.5	2.4	0	806
22	一	白飯	炸 鹽 酥 雞 雞肉-炸	黃瓜魚羹 黃瓜+魚羹-煮	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉-煮	深綠 時蔬	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排		水果	6.3	2.5	2.5	2.5	1	864
23	二	蕎麥飯	蒜香魚排 魚排(虱目魚)(X1)+蒜-燒	鴿蛋肉臊 豆薯+豬肉+鴿蛋-煮	木耳炒筍 筍+木耳-炒	深綠 時蔬	味噌湯 海帶芽+洋蔥+味噌		6.5	2.5	2.2	2.6	0	815	
24	三	鐵食日 古早味炒麵	綜合滷蛋拼盤 雞蛋(X1)+豆干-滷	海苔馬鈴薯 馬鈴薯塊+海苔-烤	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	深綠 時蔬	海結油腐湯 油豆腐+海帶結	水果	6.3	2.6	2.4	2.6	1	873	
25	四	薏仁飯	滷豬排 豬排(X1)-滷	小瓜炒雞 小黃瓜+雞肉-炒	蒜味玉米 玉米+毛豆-煮	有機 蔬菜	蛋花湯 青菜+雞蛋		6.5	2.4	2.6	2.6	0	817	
26	五	白飯	粉蒸地瓜雞 雞肉+地瓜-蒸	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	鮮菇結頭菜 結頭菜+菇-炒	深綠 時蔬	羅宋湯 豆薯+番茄	雙色饅頭		6.6	2.5	2.2	2.6	0	822
29	一	紅藜小米飯	黃金泡菜豬 豬肉+白菜+黃金泡菜-煮	蔥燒油豆腐 油豆腐+木耳-燒	脆炒薯丁 豆薯+毛豆-炒	深綠 時蔬	南瓜濃湯 南瓜+紅蘿蔔+雞蛋		水果	6.3	2.6	2.4	2.5	1	869
30	二	白飯	炸雞翅 雞翅(X1)-炸	肉片高麗 高麗菜+豬肉-炒	清炒時瓜 黃瓜+紅蘿蔔-炒	深綠 時蔬	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排		6.5	2.5	2.6	2.4	0	816	