

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	雞肉 塊/片	豬肉 塊/片	魚類 塊/片	海鮮 類	油 類	水果	熱 量
1	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	蔥爆肉柳 豬肉+洋蔥-炒	茄汁雞丁 洋芋+雞肉+番茄-煮	炒高麗菜 高麗菜+木耳-炒	深綠 時蔬	玉 米 濃 湯 玉米+雞蛋		6.5	2.5	2.4	2.4	0	811	
2	三	白飯 白米	炸 卡 啦 雞 排 雞排(X1)-炸	白菜燉排骨 白菜+豬肉-煮	木須炒筍 筍+木耳-炒	深綠 時蔬	結頭菜湯 結頭菜+菇	水果	6.6	2.6	2.5	2.4	1	888	
3	四	麥片飯 白米+麥片	酸辣肉片 豬肉+豆腐+筍-煮	烤 椒鹽三節翅 雞翅(X1)-烤	脆炒豆薯 豆薯+木耳-炒	有機 蔬菜	鮮菇味噌湯 金針菇+海帶芽		6.5	2.5	2.4	2.6	0	820	
4	五	櫻花蝦 花生油飯 白米+糯米+豬肉+花生+香菇+櫻花蝦	去 骨 雞 排 去骨雞排(X1)-燒	鮮肉燒賣 燒賣(X2)-蒸	海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔+芹菜-煮	深綠 時蔬	蘿蔔 排骨湯 蘿蔔+湯排	巧克力 吐 司		6.3	2.5	2.6	2.6	0	811
7	一	糙米飯 白米+糙米	打拋肉片 豬肉+洋蔥+番茄+九層塔-炒	炸 鹽 酥 雞 雞肉-炸	清炒蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔-炒	深綠 時蔬	青菜蛋花湯 雞蛋+青菜	水果	6.4	2.4	2.4	2.5	1	861	
8	二	白飯 白米	滷 雞 腿 雞腿(X1)-滷	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	核桃玉米 玉米+紅蘿蔔+核桃-煮	深綠 時蔬	酸 菜 鴨 湯 酸菜+鴨肉		6.4	2.6	2.3	2.6	0	818	
藍食日	三	焗烤 茄汁義大利麵 麵+絞肉+番茄+起司	綜 合 滷 蛋 雞蛋(X1)+蘿蔔+芋籤-滷	燒 烤 甜 不 辣 拼 盤 豆干+甜不辣(X1)-燒	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	深綠 時蔬	蘑 菇 濃 湯 玉米+菇	水果	6.5	2.5	2.4	2.3	1	866	
10	四	白飯 白米	蒲燒魚片 魚片(鯛魚)(X1)-蒸	咖哩燉肉 洋芋+豬肉+咖哩-煮	白菜煮 白菜+木耳-煮	有機 蔬菜	蒜味羹湯 筍+豬肉+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.4	2.4	0	804	
11	五	五穀飯 白米+五穀米	古早味控肉排 控肉排(X1)-滷	大醬冬粉雞 寬冬粉+雞肉+大醬-炒	鮮菇結頭菜 結頭菜+菇-炒	深綠 時蔬	冬瓜湯 冬瓜+薑	2入餐包 奶油/草莓		6.5	2.5	2.6	2.4	0	816
14	一	白飯 白米	烤雞排 雞排(X1)-烤	油腐燉肉 油豆腐+豬肉-煮	肉片高麗 高麗菜+木耳-炒	深綠 時蔬	黃瓜排骨湯 黃瓜+湯排	水果	6.3	2.6	2.4	2.4	1	864	
15	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	橙汁豬小排 豬肉+洋蔥+豬小排-炒	香 菇 蒸 蛋 雞蛋+香菇-蒸	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉-炒	深綠 時蔬	味噌湯 蘿蔔+海帶芽		6.5	2.6	2.4	2.3	0	814	
16	三	白飯 白米	炸 美 式 雞 腿 雞腿(X1)-炸	燴炒三鮮 筍+豬肉+魷魚-炒	小瓜豆皮 小黃瓜+豆皮-炒	深綠 時蔬	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁+湯排	水果	6.4	2.5	2.5	2.4	1	866	
17	四	燕麥飯 白米+燕麥	壽喜燒肉丼 豬肉+洋蔥+芝麻-煮	炭 烤 棒 棒 腿 翅小腿(X2)-烤	肉臊銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+豬肉-炒	有機 蔬菜	酸 辣 湯 豆腐+筍+木耳		6.3	2.6	2.6	2.5	0	814	
18	五	日式 柴魚炒烏龍 烏龍麵+高麗菜+豬肉+柴魚	包心 雞 肉 捲 雞肉捲(X1)-烤	海苔花枝丸 花枝丸(X2)+海苔-烤	炒蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔-炒	深綠 時蔬	南瓜湯 南瓜+湯排	蒸 肉 包		6.4	2.6	2.6	2.6	0	825
21	一	胚芽飯 白米+胚芽米	桂林排骨 豬肉+洋蔥-燴	甜 條 關 東 煮 油豆腐+蘿蔔+甜不辣-煮	鮮菇炒筍 筍+菇-炒	深綠 時蔬	柴魚雞湯 金針菇+柴魚+雞骨	水果	6.4	2.5	2.6	2.5	1	873	
22	二	白飯 白米	紐澳良雞排 雞排(X1)-燒	馬鈴薯燉肉 洋芋+豬肉-煮	清炒花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	深綠 時蔬	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.5	2.4	2.5	2.4	0	806	
藍食日	三	招牌炒飯 白米+絞肉+雞蛋	紅燒鵪鶉蛋 鵪鶉蛋(X3)+冬瓜-燒	炸 天 婦 羅 地瓜+鮑菇+百頁-炸	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	深綠 時蔬	泡 菜 鮮 菇 湯 白菜+泡菜+金針菇	水果	6.5	2.6	2.3	2.4	1	876	
24	四	白飯 白米	蔥油雞翅 雞翅(X1)-煮	咖哩肉末豆腐 豆腐+豬肉-煮	開陽黃瓜 黃瓜+木耳+蝦米-煮	有機 蔬菜	羅宋湯 豆薯+番茄+芹菜		6.4	2.6	2.5	2.2	0	805	
25	五	地瓜飯 白米+地瓜	醬爆肉片 豬肉+洋蔥-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	沙茶豆干 豆干+豬肉-炒	深綠 時蔬	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉	雙色饅頭		6.5	2.6	2.5	2.4	0	821
28	一	白飯 白米	香蔥魚排 魚排(烏魚)(X1)-燒	番茄肉醬 豆干+豬肉+番茄+毛豆-煮	白菜滷 白菜+紅蘿蔔-煮	深綠 時蔬	肉骨茶湯 豆薯+菇	水果	6.6	2.4	2.3	2.4	1	868	
29	二	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	可樂滷豬腳 豬肉+豬腳+蘿蔔-滷	海芽炒蛋 雞蛋+玉米+海帶芽-炒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	深綠 時蔬	巧達濃湯 洋芋+雞蛋		6.4	2.4	2.5	2.5	0	803	
30	三	白飯 白米	親子丼 雞肉+洋蔥+雞蛋-煮	南瓜獅子頭 南瓜+豬肉+獅子頭-煮	蠔油粉絲 冬粉+高麗菜+豬肉-煮-炒	深綠 時蔬	竹筍排骨湯 筍+湯排	水果	6.5	2.6	2.5	2.4	1	881	
31	四	糙米飯 白米+糙米	炸豬排 豬排(X1)-炸	味噌油腐雞 油豆腐+雞肉-煮	鮮蔬花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	黃瓜雞湯 黃瓜+雞骨		6.6	2.6	2.3	2.5	0	827	