

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全日供應	午餐供應	晚餐供應	宵夜供應	水果	熱量
1	三	糙米飯 白米+糙米	梅汁排骨 豬肉+時蔬+梅汁-燒	炸鹽酥雞 雞肉+地瓜-炸	花椰鮮蔬 花椰菜+時蔬-炒	深綠時蔬	味噌湯 豆腐+海帶芽	水果	6.6	2.6	2.4	2.4	1	885
2	四	白飯 白米	香草雞排 雞排(X1)-烤	三鮮甜不辣 筍+豬肉+甜不辣-炒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋		6.6	2.5	2.4	2.3	0	813
3	五	端午節連假，放假三天												
6	一	小米飯 白米+小米	蒜香魚排 魚排(烏魚)(X1)-燒	川味麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	蒸蛋 雞蛋+三色豆-蒸	深綠時蔬	山藥雞湯 山藥+雞骨	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	1	875
7	二	白飯 白米	塔香三杯雞 雞肉+鮑菇-炒	白菜西魯肉 大白菜+豬肉+菇-煮	蒜味洋芋 洋芋+毛豆仁-炒	深綠時蔬	竹筍湯 筍+菇		6.6	2.6	2.4	2.5	0	830
8	三	鐵食日 日式炒烏龍 烏龍麵+豬肉+蔬菜	鴿蛋蘿蔔煲 鴿蛋(X2)+蘿蔔-滷	炸天婦羅 地瓜+鮑菇+百頁-炸	蝦香絲瓜 絲瓜+時蔬+蝦米-煮	深綠時蔬	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉	水果	6.6	2.5	2.4	2.5	1	882
9	四	白飯 白米	清燉白瓜雞 雞肉+冬瓜-煮	餡餅 餡餅(X2)-烤	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽		6.4	2.5	2.4	2.5	0	808
10	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	壽喜豬 豬肉+豆腐-煮	韓式醬燒雞翅 雞翅(X1)-燒	炒青木瓜 青木瓜+時蔬-炒	深綠時蔬	巧達濃湯 洋芋+時蔬	糖粉甜甜圈	6.4	2.5	2.4	2.5	0	808
13	一	白飯 白米	乾鍋燒雞 雞肉+豆干+時蔬-煮	炸排骨酥 豬肉+地瓜-炸	肉臊銀芽 豆芽菜+韭菜+豬肉-炒	深綠時蔬	米粉湯 米粉+高麗菜+豬肉	水果	6.4	2.5	2.4	2.4	1	864
14	二	胚芽飯 白米+胚芽米	香草咖哩燉肉 豬肉+洋芋+卡菲醬-煮	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	脆炒豆薯 豆薯+時蔬-炒	深綠時蔬	酸辣湯 豆腐+筍+木耳		6.5	2.5	2.4	2.3	0	806
15	三	白飯 白米	雞肉親子丼 雞肉+雞蛋+洋蔥-煮	鮮肉鍋貼 鍋貼(X2)-烤	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	玉米排骨湯 玉米+湯排	水果	6.4	2.6	2.2	2.6	1	875
16	四	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	燒魚煲 魚肉(烏魚)+冬瓜-燒	海山醬油腐 油豆腐+海山醬-煮	塔香海茸 海茸+時蔬-煮	有機蔬菜	髮菜羹湯 白菜+髮菜	豆奶	6.5	2.6	2.3	2.4	0	816
17	五	香蔥雞絲飯 白米+雞肉+蔥	避風塘雞排 雞排(X1)+櫻花蝦+芝麻-燒	滷豬腳 筍+豬肉+豬腳-滷	紅片高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	深綠時蔬	黃瓜雞湯 黃瓜+雞骨	布丁塔	6.5	2.6	2.3	2.4	0	816
20	一	地瓜飯 白米+地瓜	客家燜肉 豬肉+筍+梅干菜-煮	番茄炒蛋 雞蛋+番茄-炒	豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽-煮	深綠時蔬	蔬菜肉片湯 黃豆芽+豬肉	水果	6.4	2.5	2.4	2.6	1	873
21	二	白飯 白米	炸卡拉雞排 雞排(X1)-炸	腰果玉米豬 玉米+豬肉+腰果-炒	白菜煮 白菜+木耳-煮	深綠時蔬	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排		6.5	2.5	2.4	2.3	0	806
22	三	鐵食日 招牌炒麵 麵+豬肉+蔬菜	麵輪滷蛋 雞蛋(X1)+麵輪-滷	香鬆地瓜薯條 地瓜切條+海苔香鬆-烤	清炒筍片 筍+時蔬-炒	深綠時蔬	南瓜濃湯 南瓜+雞蛋	水果	6.4	2.5	2.3	2.5	1	866
23	四	白飯 白米	蔥花油淋雞 雞肉+洋芋-炒	海鮮卷 海鮮卷(X2)-烤	炒扁蒲 扁蒲+時蔬-炒	有機蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁		6.5	2.4	2.3	2.5	0	805
24	五	燕麥飯 白米+燕麥	打拋肉片 豬肉+洋蔥+番茄-煮	川耳炒雞 時蔬+雞肉+木耳-炒	蠔油粉絲 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮	深綠時蔬	香菇雞湯 蘿蔔+菇+雞骨	香蒜麵包	6.5	2.5	2.4	2.6	0	820
27	一	白飯 白米	左宗棠雞 雞肉+鮑菇+紅蘿蔔-煮	京醬肉絲 豆干+豬肉+洋蔥-煮	蒜味玉米 玉米+紅蘿蔔-煮	深綠時蔬	羅宋湯 豆薯+番茄	水果	6.5	2.6	2.2	2.5	1	878
28	二	五穀飯 白米+五穀米	香蔥魚排 魚排(烏魚)(X1)+蔥-燒	肉片高麗 高麗菜+豬肉-炒	木耳黃瓜 黃瓜+木耳-煮	深綠時蔬	味噌海芽湯 黃豆芽+海帶芽		6.5	2.4	2.4	2.4	0	803
29	三	白飯 白米	黃金泡菜雞 雞肉+白菜+黃金泡菜-煮	黑椒洋芋 洋芋+時蔬-炒	丁香海絲 海帶絲+丁香魚乾-煮	深綠時蔬	針菇排骨湯 金針菇+湯排	水果	6.4	2.5	2.6	2.3	1	864