

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全糖	脂肪	鈉	糖	油	鹽	熱
8/30	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	沙嗲雞丁 雞肉+時蔬+沙嗲醬-煮	番茄肉醬丸子 豆薯+豬肉+獅子頭(X1)+番茄-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	深綠時蔬	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排	水果	6.4	2.5	2.4	2.5		808
31	四	白飯 白米	古早味滷肉 豬肉+白蘿蔔-滷	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.5	2.6	2.4	2.6		827
9/1	五	日式烏龍麵 烏龍麵+時蔬+豬肉+柴魚	鹽酥雞 雞肉+地瓜-炸	烤魚漿捲 魚漿捲(虱目魚)(X2)-烤	小瓜肉片 小黃瓜+豬肉+木耳-炒	深綠時蔬	大滷湯 大白菜+木耳	墨西哥麵包		6.6	2.6	2.2	2.4	820
4	一	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉+洋蔥-炒	宮保雞丁 小黃瓜+雞肉+花生-炒	關東煮 白蘿蔔+油豆腐+甜不辣-煮	深綠時蔬	時瓜針菇湯 時瓜+金針菇	水果	6.5	2.5	2.3	2.5		813
5	二	麥片飯 白米+麥片	去骨雞排 去骨雞排(X1)-燒	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚+芹菜-炒	咖哩洋芋 洋芋+紅蘿蔔+咖哩-煮	深綠時蔬	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋		6.7	2.5	2.1	2.5		822
6	三	蔥油拌飯 白米+雞肉	麵筋滷蛋盤 雞蛋(X1)+蘿蔔+麵筋+芋籤-滷	南瓜豆腐 豆腐+南瓜+毛豆仁-煮	木須高麗 高麗菜+木耳-炒	深綠時蔬	馬鈴薯濃湯 洋芋+紅蘿蔔	水果	6.6	2.5	2.4	2.3		813
7	四	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	避風塘雞排 雞排(X1)+櫻花蝦+花生+蒜-炸	肉臊玉米 玉米+豬肉+小黃瓜-炒	白菜煮 大白菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+雞蛋		6.6	2.6	2.5	2.4		828
8	五	白飯 白米	糖醋排骨 豬肉+洋蔥-燴	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	地瓜薯條 地瓜切條-烤	深綠時蔬	黃芽肉絲湯 黃豆芽+豬肉	布丁蛋塔		6.6	2.5	2.5	2.5	825
11	一	五穀飯 白米+五穀米	三杯雞 雞肉+鮑菇-炒	叉燒肉 豬肉切條-燒	肉燥敏豆 敏豆(黑豆)+豆干+豬肉+豆豉-煮	深綠時蔬	髮菜羹湯 大白菜+髮菜	水果	6.7	2.6	2.4	2.5		837
12	二	白飯 白米	油腐燒肉 豬肉+油豆腐-燒	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	鮮菇高麗 高麗菜+時蔬+菇-煮	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋		6.5	2.6	2.2	2.4		813
13	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	烤雞肉捲 雞肉捲(X1)-烤	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	毛豆海帶 海帶+毛豆仁-燒	深綠時蔬	味噌鮮菇湯 金針菇+海帶芽+味噌	水果	6.4	2.6	2.4	2.4		811
14	四	白飯 白米	梅干扣肉 豬肉+筍+梅菜-煮	柴魚花枝丸 花枝魷魚丸(X2)+柴魚-烤	木須花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	黃瓜雞湯 黃瓜+雞骨	豆奶	6.4	2.5	2.4	2.5		808
15	五	焗烤蒜味義大利麵 麵+時蔬+玉米+豬肉+起司	炸卡拉雞腿 雞腿(X1)-炸	海苔馬鈴薯 馬鈴薯瓣+海苔-烤	鮮菇冬瓜 冬瓜+菇+枸杞-煮	深綠時蔬	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	巧克力年輪捲		6.5	2.5	2.2	2.6	815
18	一	白飯 白米	滷豬腳 豬肉+豬腳+時蔬-滷	玉米蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	豆皮高麗 高麗菜+豆皮-炒	深綠時蔬	羅宋湯 番茄+洋芋	水果	6.5	2.5	2.2	2.7		819
19	二	紫米飯 白米+紫米	烤雞排 雞排(X1)-烤	馬鈴薯燉肉 豬肉+洋芋-煮	肉燥銀芽 豆芽菜+豬肉-炒	深綠時蔬	味噌湯 雞蛋+洋蔥+海帶芽+味噌		6.4	2.5	2.2	2.5		803
20	三	櫻花蝦炒飯 白米+時蔬+豬肉+櫻花蝦	茶葉蛋 帶殼雞蛋(X1)-滷	日式天婦羅 地瓜+鮑菇+百頁-炸	白菜燉煮 白菜+紅蘿蔔-煮	深綠時蔬	高麗鮮蔬湯 高麗菜	水果	6.6	2.5	2.2	2.5		817
21	四	燕麥飯 白米+燕麥	蜜汁雞排 雞排(X1)-燒	貢丸黑干滷味 黑豆干+貢丸+紅蘿蔔-滷	川耳花椰 花椰菜+木耳-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯+金針菇+湯排+肉骨茶包		6.4	2.6	2.4	2.4		811
22	五	白飯 白米	桂林排骨 豬肉+洋蔥-燴	貴妃燒雞 油豆腐+雞肉+海山醬-燒	炒絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔	香蒜麵包		6.5	2.6	2.6	2.4	823
23	六	薏仁飯 白米+洋薏仁	香蔥魚排 魚排(虱目魚)(X1)+蔥-燒	照燒肉片 金針菇+豬肉+芝麻-燒	咖哩粉絲 冬粉+豆芽菜+時蔬+咖哩-煮	深綠時蔬	南瓜排骨湯 南瓜+湯排	水果	6.8	2.5	2.5	2.5		839
25	一	白飯 白米	台式雞米花 雞肉+地瓜-炸	蔥燒油腐 油豆腐+木耳-燒	菜豆炒筍 筍+菜豆-炒	深綠時蔬	米粉湯 高麗菜+米粉+豬肉		6.5	2.6	2.4	2.5		823
26	二	小米飯 白米+小米	薑汁燒魚 魚肉(鮭魚)+豆腐-燒	蘿蔔排骨羹 白蘿蔔+豬肉+時蔬-煮	清炒花椰 花椰菜+彩椒-炒	深綠時蔬	海芽針菇湯 金針菇+海帶芽		6.5	2.6	2.2	2.4		813
27	三	白飯 白米	泡菜肉片 豬肉+白菜+泡菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥-炒	豆薯炒菇 豆薯+時蔬+菇+毛豆仁-炒	深綠時蔬	玉米湯 玉米+香菇	水果	6.5	2.6	2.4	2.5		823
28	四	麥片飯 白米+麥片	馬鈴薯燉雞 雞肉+洋芋+紅蘿蔔-煮	肉末蒲瓜 蒲瓜+豬肉-炒	蒜味高麗 高麗菜+彩椒-炒	有機蔬菜	青菜蛋花湯 青菜+雞蛋		6.6	2.5	2.4	2.6		827