

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全糖 綠糖	紅糖 菜肉	油類 糖	油類 糖	油類 糖	
2	一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔+咖哩-煮	炸 檸檬雞柳條 雞柳條(X2)-炸	白菜鮮蔬 大白菜+木耳-煮	深綠 時蔬 玉米+雞蛋	水果	6.6	2.8	2.3	2.8	856	
3	二	麥片飯 白米+麥片	三杯雞 雞肉+鮑菇-煮	高麗菜肉片 高麗菜+豬肉+蒜頭-炒	壽喜燒粉絲 冬粉+洋蔥+紅蘿蔔-燒	深綠 時蔬 白蘿蔔+油豆腐+昆布		6.5	2.9	2.4	2.8	859	
4	三	白飯 白米	肉骨茶燉肉 豬肉+豆薯+枸杞-煮	薯餅 拼地瓜薯條 三角薯餅(X2)+地瓜薯條-烤	肉片絲瓜 絲瓜+豬肉+紅蘿蔔-炒	深綠 時蔬 黃豆芽+泡菜	水果	6.4	2.8	2.5	2.7	842	
5	四	紫米飯 白米+紫米	親子丼 雞肉+洋蔥+雞蛋-煮	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚-炒	炒花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜 冬瓜+鹹鳳梨+湯排		6.4	2.9	2.4	2.9	856	
6	五	金瓜炒米粉 米粉+高麗菜+豬肉+南瓜	里肌肉排 豬排(X1)-燒	海苔香鬆 花枝丸 花枝魷魚(X2)+海苔香鬆-烤	鮮菇季豆 四季豆(菜豆)+菇-炒	深綠 時蔬 白米+時蔬+雞蛋	草莓 鬆餅		6.4	3.0	2.3	3.0	866
9	一	雙十節連假，放假四天											
10	二												
11	三	拿坡里 茄汁義大利麵 麵+時蔬+豬肉+番茄	綜合 拼盤滷蛋 雞蛋(X1)+油豆腐+素紫米糕-滷	焗烤 花椰菜 花椰菜+時蔬+起司-烤	馬鈴薯條 馬鈴薯條-烤	深綠 時蔬 海帶芽+雞蛋	水果	6.5	2.9	2.3	2.8	856	
12	四	白飯 白米	醬燒肉排 豬排(X1)-燒	肉醬丸子 筍+豬肉+貢丸(X2)-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜 豆腐+洋蔥+味噌		6.6	2.9	2.3	2.7	859	
13	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	炸雞排 雞排(X1)-炸	檸檬南瓜蛋 雞蛋+南瓜+檸檬汁+毛豆-炒	芹炒干絲 豆干+芹菜-炒	深綠 時蔬 筍+湯排	布丁蛋塔		6.5	2.8	2.4	2.8	851
16	一	白飯 白米	滷豬腳 豬肉+豬腳+白蘿蔔-滷	炸 地瓜鹽酥雞 地瓜+雞肉-炸	蒜香菜豆 菜豆+紅蘿蔔-炒	深綠 時蔬 金針菇+海帶芽	水果	6.5	2.7	2.3	2.7	837	
17	二	燕麥飯 白米+燕麥	包心雞肉捲 雞肉捲(X1)-烤	麻婆蒸蛋 雞蛋+豬肉-蒸	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	深綠 時蔬 豆腐+木耳+金針菇		6.5	2.9	2.4	2.8	859	
18	三	白飯 白米	鐵板肉柳 豬肉+金針菇+洋蔥+黑胡椒-炒	蒜香魚塊 魚塊(虱目魚)(X2)+蒜-燒	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	深綠 時蔬 青木瓜+白木耳+湯排	水果	6.4	2.8	2.3	2.8	842	
19	四	胚芽飯 白米+胚芽米	去骨雞排 去骨雞排(X1)-燒	焗烤 咖哩燉肉 洋芋+豬肉+咖哩+起司-烤	黃瓜肉羹 大黃瓜+肉羹+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜 雞蛋+番茄	豆奶	6.5	2.7	2.5	2.8	846	
20	五	蔥油 雞肉拌飯 白米+雞肉	梅干控肉排 控肉排(X1)+梅干菜-滷	麥克雞堡 雞腿(X1)-烤	海帶干絲 海帶絲+豆干-炒	深綠 時蔬 山藥+洋蔥仁+湯排	香酥 菠蘿麵包		6.5	2.8	2.4	2.7	847
23	一	糙米飯 白米+糙米	宮保雞丁 雞肉+小黃瓜+花生-炒	哨子豆腐 豆腐+豬肉-煮	蒜香玉米 玉米+豆薯+紅蘿蔔-炒	深綠 時蔬 洋芋+雞蛋	水果	6.6	2.9	2.2	2.8	861	
24	二	白飯 白米	古早味肉排 豬排(X1)-滷	蒲瓜炒雞 蒲瓜+雞肉+菇-炒	蝦米高麗 高麗菜+木耳+蝦米-炒	深綠 時蔬 洋蔥+海帶芽+味噌		6.5	2.8	2.6	2.7	852	
25	三	客家炒粿條 粿條+豆芽菜+豬肉	茶葉蛋 帶殼雞蛋(X1)-滷	麻糬球 拼椒鹽薯條 麻糬球(X2)+馬鈴薯條-烤	紅片花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	深綠 時蔬 大白菜+木耳+筍	水果	6.6	2.8	2.3	2.8	856	
26	四	白飯 白米	香蔥魚排 魚排(虱目魚)(X1)+蔥-燒	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	螞蟻上樹 冬粉+豆芽菜+豬肉+時蔬-煮	有機 蔬菜 大黃瓜+雞骨		6.7	2.9	2.3	2.6	861	
27	五	小米飯 白米+小米	黃金泡菜雞 雞肉+大白菜+自製黃金泡菜-煮	芋香干丁 豆干+芋頭+毛豆仁-燒	針菇菜豆 菜豆+金針菇-炒	深綠 時蔬 白蘿蔔+湯排	雞蛋牛奶捲		6.5	2.8	2.4	2.8	851
30	一	白飯 白米	蔥爆肉片 豬肉+洋蔥-炒	酸菜凍腐 凍豆腐+金針菇+酸菜-煮	脆炒筍丁 筍+菇+毛豆仁-炒	深綠 時蔬 南瓜+洋芋+雞蛋	水果	6.5	2.9	2.3	2.6	847	
31	二	麥片飯 白米+麥片	沙嗲魚 魚肉(鮭魚)+大白菜+沙嗲醬-煮	安東燉雞 寬冬粉+雞肉+洋芋-煮	鮮菇冬瓜 冬瓜+菇+枸杞-煮	深綠 時蔬 青菜+雞蛋		6.5	2.7	2.2	2.9	843	