

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	備註	全日 供應	豆肉 燉肉	雞菜 燉肉	海菜 燉肉	熱 度	
1	三	白飯 白米	粉蒸肉 豬肉+地瓜-蒸	炸 卡 拉 雞 排 雞排(X1)-炸	沙茶黑干 黑豆干+鮑菇+芝麻-煮	深綠 時蔬	山藥 排骨湯 山藥+洋蔥仁+湯排	水果	6.7	2.8	2.3	2.6	854	
2	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	巴斯克燉雞 雞肉+番茄+洋蔥-煮	雙拼 鍋貼VS. 餡餅 鍋貼(X1)+餡餅(X1)-烤	白菜滷 白菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥+味噌		6.8	2.7	2.3	2.6	853	
3	五	古早味 蔥油雞肉拌飯 白米+雞肉	梅干扣肉 豬肉+筍+梅干菜-燒	烤三節翅 雞翅(X1)-烤	炒大瓜 大黃瓜+木耳-炒	深綠 時蔬	巧 達 濃 湯 洋芋+紅蘿蔔	香 蔥 吉 拿 棒		6.7	2.7	2.4	2.6	849
6	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	糖醋雞丁 雞肉+時蔬-炒	花枝排 花枝排(X1)-烤	爆炒干片 豆干+豬肉+洋蔥-炒	深綠 時蔬	米粉湯 豆芽菜+米粉+芋頭		水果	6.6	2.7	2.5	2.6	844
7	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+洋芋+咖哩-煮	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	木須高麗 高麗菜+木耳-煮	深綠 時蔬	香菇雞湯 冬瓜+香菇+雞骨		6.8	2.7	2.3	2.6	853	
8	三	焗烤蒜味 義大利麵 麵+時蔬+豬肉	滷 蛋 綜 合 拼 盤 雞蛋(X1)+芋籤+蘿蔔-滷	海苔香鬆 雙 色 薯 條 馬鈴薯條+地瓜薯條+海苔香鬆-烤	脆拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+芝麻-炒	深綠 時蔬	廣 東 粥 白米+時蔬+雞蛋	水果	6.6	2.6	2.4	2.6	834	
9	四	白飯	爌肉排 爌肉(X1)-滷	蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.8	2.6	2.4	2.6	848	
10	五	小米飯 白米+小米	炸 雞 翅 雞翅(X1)-炸	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮	蠔油粉絲 冬粉+時蔬+豬肉-煮	深綠 時蔬	當歸白菜湯 大白菜+當歸+湯排	爆漿起司 流心包		6.8	2.6	2.4	2.7	853
13	一	白飯 白米	滷豬腳 豬肉+豬腳+時蔬-滷	香雞堡排 雞堡排(X1)-烤	豆皮高麗 高麗菜+豆皮+時蔬-炒	深綠 時蔬	竹筍雞湯 筍+雞骨		水果	6.6	2.6	2.5	2.5	832
14	二	五穀飯 白米+五穀米	炸 起 司 雞 排 起司雞排(X1)-炸	叻沙洋芋豬 洋芋+豬肉+叻沙醬-煮	白菜煮 大白菜+時蔬-煮	深綠 時蔬	玉 米 濃 湯 洋芋+玉米+雞蛋		6.7	2.7	2.5	2.7	856	
15	三	白飯 白米	泡菜燒肉 豬肉+白菜+泡菜-燒	檸檬雞柳條 VS. 地瓜薯條 雞柳條(X2)+地瓜薯條-烤	椰菜鮑菇 花椰菜+鮑菇-煮	深綠 時蔬	蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜	水果	6.8	2.6	2.5	2.6	851	
16	四	糙米飯 白米+糙米	蒲燒鯛 蒲燒鯛(X1)-蒸	港 式 叉 燒 肉 豬肉切條-燒	雞絲豆芽 豆芽菜+韭菜+雞肉-炒	有機 蔬菜	大滷湯 大白菜+木耳+紅蘿蔔	豆奶	6.7	2.7	2.5	2.6	851	
17	五	櫻花蝦 香菇油飯 白米+糙米+豬肉+花生+香菇	嫩汁豬排 豬排(X1)-燒	鹹豬肉花椰 花椰菜+豬肉+鹹豬肉-炒	關東煮 蘿蔔+油豆腐-煮	深綠 時蔬	酸 辣 湯 豆腐+筍+雞蛋	焗 烤 玉 米 塔		6.8	2.6	2.4	2.6	848
20	一	胚芽飯 白米+胚芽米	椒麻雞球 雞肉+時蔬-炒	客家小炒 豆干+魷魚+豬肉+時蔬-炒	蒜味高麗 高麗菜+時蔬-炒	深綠 時蔬	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排		水果	6.6	2.7	2.4	2.6	842
21	二	白飯 白米	高昇豬小排 豬肉+豬小排+洋芋+芝麻-燒	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	木須花椰 花椰菜+木耳-炒	深綠 時蔬	味噌湯 洋蔥+海帶芽+味噌		6.6	2.7	2.5	2.6	844	
22	三	燒肉拌飯 白米+時蔬+豬肉+芝麻	茶葉蛋 帶殼雞蛋(X1)-滷	炸 椒 鹽 天 婦 羅 百頁+鮑菇+地瓜-炸	芋香玉米 玉米+菇+芋頭-炒	深綠 時蔬	羅 宋 湯 時蔬+番茄	水果	6.8	2.6	2.4	2.6	848	
23	四	白飯 白米	紅燒豬排 豬排(X1)-燒	韓式部隊鍋 白菜+年糕+泡麵+泡菜+豬肉-煮	鮮菇炒筍 筍+菇-炒	有機 蔬菜	蛋花湯 青菜+雞蛋		6.6	2.7	2.4	2.6	842	
24	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	燒烤醬拌雞 雞肉+豆干-炒	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	炒寬粉 寬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-炒	深綠 時蔬	白菜凍腐湯 大白菜+凍豆腐	雜糧饅頭		6.9	2.6	2.3	2.7	857
27	一	白飯 白米	打拋肉片 豬肉+鮑菇+番茄+九層塔-煮	蔥燒油豆腐 油豆腐+木耳+蔥-燒	肉燥豆芽 豆芽菜+時蔬+豬肉-炒	深綠 時蔬	南瓜濃湯 南瓜+洋芋+雞蛋		水果	6.8	2.7	2.4	2.6	856
28	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	紅燒魚丁 鯪魚肉+豆腐-燒	肉片高麗 高麗菜+豬肉+木耳-炒	螞蟻上樹 冬粉+豬肉+時蔬-煮	深綠 時蔬	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排		6.6	2.7	2.5	2.5	840	
29	三	白飯 白米	豆酥豬排 豬排(X1)+豆酥-燒	炒 甜不辣 甜不辣+洋蔥+豬肉-炒	蒜炒洋芋 洋芋+時蔬-炒	深綠 時蔬	肉骨茶湯 結頭菜+湯排	水果	6.6	2.6	2.5	2.6	837	
30	四	紫米飯 白米+紫米	蜜汁雞球 雞肉+芋頭+芝麻-燒	肉臊干丁 豆干+豬肉+毛豆-炒	白菜滷 白菜+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6.8	2.7	2.3	2.6	853	