

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全日供應	豆魚雞肉	海蔘類	油蔴類	熱量	
1	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉+鮑菇-煮	蒜泥肉片 高麗菜+豬肉+蒜-炒	蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	深綠時蔬 玉米濃湯 玉米+雞蛋		6.5	2.6	2.4	2.6	827	
2	三	麥片飯 白米+麥片	肉骨茶燉肉 豬肉+豆薯+枸杞-煮	炸藍帶起司雞排 起司雞排(X1)-炸	白菜煮 大白菜+時蔬-煮	深綠時蔬 鳳梨冬瓜湯 冬瓜+鹹鳳梨+湯排	水果	6.4	2.6	2.3	2.5	813	
3	四	白飯 白米	麥芽雞排 雞排(X1)-烤	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 時瓜雞湯 時瓜+雞骨		6.4	2.7	2.3	2.6	825	
4	五	焗烤蒜味燉飯 白米+時蔬+豬肉+起司	桂林排骨 豬肉+洋蔥-燴	南瓜炒蛋 雞蛋+南瓜+毛豆-炒	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-	深綠時蔬 關東煮湯 白蘿蔔+蘭花干+昆布	造型兔兔包		6.6	2.5	2.2	2.5	817
7	一	白飯 白米	味噌燒豬 豬肉+高麗菜+味噌-燒	地瓜薯條 地瓜薯條-烤	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	深綠時蔬 蘑菇濃湯 蘑菇+洋芋	水果	6.5	2.6	2.3	2.6	825	
8	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	咖哩雞 雞肉+洋芋+咖哩-煮	甜不辣滷味 黑豆干+甜不辣+白蘿蔔	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	深綠時蔬 海芽針菇湯 海帶芽+金針菇		6.4	2.6	2.4	2.5	816	
9	三	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	京醬肉柳 豬肉+洋蔥-炒	炸翅小腿 X1 拼盤 翅小腿(X1)+馬鈴薯-炸	肉燥豆芽 豆芽菜+韭菜+豬肉-炒	深綠時蔬 魚丸湯 時瓜+魚丸	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	808	
10	四	雙十節放假											
11	五	油蔥雞肉飯 白米+雞肉	古早味焢肉排 焢肉排(X1)-滷	沙茶凍腐煲 凍豆腐+冬粉+魷魚+沙茶-煮	鮮菇時瓜 時瓜+紅蘿蔔+菇-炒	深綠時蔬 竹筍排骨湯 筍+湯排	刈包 【酸菜&花生粉】		6.4	2.6	2.3	2.5	813
14	一	燕麥飯 白米+燕麥	滷豬腳 豬肉+豬腳+白蘿蔔-滷	玉米蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬 酸辣湯 豆腐+木耳+金針菇	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	810	
15	二	白飯 白米	新疆大盤雞 雞肉+洋芋+青椒-炒	海苔魷魚丸 X2 魷魚丸(X2)+海苔+柴魚-燒	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	深綠時蔬 羅宋湯 豆薯+番茄		6.4	2.6	2.3	2.6	818	
16	三	胚芽飯 白米+胚芽米	鐵板肉柳 豬肉+金針菇+洋蔥+黑胡椒-炒	香蔥魚丁 烏魚丁+蔥-燒	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	深綠時蔬 青瓜排骨湯 青木瓜+白木耳+湯排	水果	6.4	2.7	2.2	2.4	814	
17	四	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	炸鹽酥雞 雞肉-炸	咖哩燉肉 洋芋+豬肉+咖哩-煮	炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.4	2.6	2.3	2.3	804	
18	五	炒烏龍麵 麵+時蔬+豬肉	壽喜肉片 豬肉+鮑菇+洋蔥-煮	麥香雞堡排 麥香雞堡(X1)-烤	海帶干絲 海帶絲+豆干-炒	深綠時蔬 山藥四神湯 山藥+洋蔥仁+湯排	韓國麻糬麵包X2 【巧克力&芝麻】	6.5	2.6	2.3	2.4	816	
21	一	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉+小黃瓜-炒	哨子豆腐 豆腐+豬肉-煮	蝦米高麗 高麗菜+木耳+蝦米-炒	深綠時蔬 巧達濃湯 洋芋+雞蛋	水果	6.5	2.7	2.2	2.4	821	
22	二	五穀飯 白米+五穀米	筍干扣肉 豬肉+筍-煮	時瓜炒雞 時瓜+雞肉+菇-炒	蒜香玉米 玉米+豆薯+紅蘿蔔-炒	深綠時蔬 味噌湯 洋蔥+海帶芽+味噌		6.6	2.5	2.3	2.3	811	
23	三	自製大滷湯麵 麵+時蔬+豬肉	香菇綜合滷蛋盤 雞蛋(X1)+時蔬+香菇+麵輪-滷	炸黃金薯餅 X2 薯餅(X2)-炸	紅片花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	深綠時蔬 大滷湯 大白菜+木耳+筍	水果	6.4	2.5	2.2	2.5	803	
24	四	小米飯 白米+小米	蜜醬蒲燒魚 蒲燒鯛魚片(X1)-蒸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	壽喜燒粉絲 冬粉+洋蔥-燒	有機蔬菜 時瓜雞湯 時瓜+雞骨	豆奶	6.5	2.6	2.3	2.6	825	
25	五	白飯 白米	韓式醬烤雞翅 雞翅(X1)-烤	鹹豬肉小炒 豆干+時蔬+豬肉+鹹豬肉-炒	針菇菜豆 菜豆+金針菇-炒	深綠時蔬 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+湯排	起酥奶酥麵包		6.4	2.6	2.3	2.5	813
28	一	紫米飯 白米+紫米	蔥爆肉片 豬肉+洋蔥-炒	炸天婦羅拼盤 地瓜+百頁+菇-炸	脆炒筍丁 筍+菇+毛豆仁-炒	深綠時蔬 南瓜濃湯 南瓜+時蔬+雞蛋	水果	6.5	2.6	2.3	2.3	811	
29	二	白飯 白米	香蒜魚排 烏魚排(X1)+蒜-燒	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 青菜蛋花湯 青菜+雞蛋		6.6	2.5	2.5	2.7	834	
30	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	白醬燉豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔+白醬-煮	蜜汁甜條 甜不辣+豆芽菜-炒	腐皮時瓜 時瓜+豆皮-煮	深綠時蔬 紫菜豆腐湯 豆腐+紫菜	水果	6.5	2.7	2.3	2.6	832	
31	四	白飯 白米	洋釀雞排 雞排(X1)+芝麻-燒	丸子肉燥 玉米+豬肉+貢丸-炒	木須高麗 高麗菜+木耳-炒	有機蔬菜 味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+海帶芽+味噌		6.5	2.5	2.2	2.7	819	