

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	全蛋	蛋黃	蛋清	牛奶	水果	點心	熱量	
1	一	地瓜飯	蠔油雞丁 <small>雞肉(主)、醬油/炒</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔(主)、醬油/炒</small>	豬肉干片 <small>豬干(主)、醬油、雞油/炒</small>	綠色 芹菜 芹香米粉湯 <small>米粉、芹菜、雞油</small>		6	29	2	28	0	0	814
2	二	白飯	梅干燒肉 <small>豬肉(主)、梅干菜、醬油/炒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋(主)、胡蘿蔔、青豆仁、雞肉/炒</small>	五彩炒西芹 <small>西芹(主)、胡蘿蔔、雞肉、西芹/炒</small>	綠色 青菜 紫菜薑絲湯 <small>紫菜、薑</small>	水果	6	29	1.8	3	1	0	878
3	三	糙米飯	香菇雞丁 <small>雞肉(主)、香菇、醬油/炒</small>	螞蟻上樹 <small>甘藷(主)、胡蘿蔔、大蒜、香粉、雞肉/炒</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍(主)、雞肉、香粉/炒</small>	有機 青菜 山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6	3	2	3	0	0	830
4	四	雞肉絲飯	沙茶炒豬肉 <small>豬肉(主)、沙茶、麻油、沙茶醬/炒</small>	滷翅小腿x1 <small>雞肉(主)/油</small>	●韭香甜條x3 <small>甜條(主)、韭菜花/炒</small>	綠色 青菜 黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜、雞骨</small>	水果	6	29	2.2	2.8	1	0	879
5	五	白飯	雞肉井 <small>雞肉(主)、洋蔥、胡蘿蔔、青豆仁、黑胡椒/炒</small>	玉米肉末 <small>玉米(主)、洋蔥、胡蘿蔔、雞肉/炒</small>	紅燒肋排x1 <small>豬肋排(主)/油</small>	綠色 青菜 酸辣湯 <small>新豆苗、青、木耳、胡蘿蔔、洋蔥、雞肉、雞骨</small>		6	29	1.9	3	0	0	820
8	一	芝麻飯	茄汁肉片 <small>雞肉(主)、醬油/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、胡蘿蔔、雞肉、香菇/炒</small>	★柳葉魚x2 <small>柳葉魚/炒</small>	綠色 青菜 芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、芹菜、雞肉</small>		6	29	2	2.7	0	0	809
9	二	白飯	腰果炒雞 <small>雞肉(主)、洋蔥、胡蘿蔔、雞油、腰果、小香瓜/炒</small>	打拋豬 <small>雞腿(主)、雞油、九層塔、胡蘿蔔、薯粉/炒</small>	雞絲高麗 <small>甘藷(主)、玉米、胡蘿蔔、雞油/炒</small>	綠色 青菜 芋頭西米露 <small>西米露、芋頭</small>		6	27	2.2	3	0	0	813
10	三	蕃茄肉醬 義大利麵	蔥燒豬排 <small>豬肉(主)、洋蔥、雞油</small>	什錦炒花椰 <small>青豆仁(主)、白芝麻、胡蘿蔔、雞肉/炒</small>	地瓜薯條x4 <small>地瓜薯條(主)/油</small>	有機 青菜 玉米濃湯 <small>玉米、洋蔥、胡蘿蔔、洋蔥、雞骨</small>	乳品	6	28	2	2.9	0	1	871
11	四	胚芽飯	滷雞翅 <small>雞肉(主)/油</small>	柴魚蒸蛋 <small>雞蛋(主)、柴魚片/蒸</small>	芹香芋頭 <small>芋頭(主)、芹菜、醬油/炒</small>	綠色 青菜 筍片湯 <small>竹筍、雞肉</small>		6	29	1.8	2.9	0	0	813
12	五	白飯	咖哩豬 <small>豬肉(主)、醬油/炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐(主)、青豆仁/炒</small>	絲瓜燒豆皮 <small>絲瓜(主)、醬油、青豆仁/炒</small>	綠色 青菜 蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋</small>	水果	6	29	1.9	3	1	0	880
15	一	香鬆飯	糖醋雞丁 <small>雞肉(主)、醬油/炒</small>	高麗菜炒肉片 <small>甘藷(主)、醬油、雞肉/炒</small>	醬燒油腐 <small>油豆腐(主)、醬油/炒</small>	綠色 青菜 玉米排骨湯 <small>玉米、白蘿蔔、雞骨</small>		6	27	1.8	2.7	0	0	789
16	二	胚芽飯	筍香焗肉 <small>雞肉(主)、竹筍/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、醬油/炒</small>	什錦寬粉 <small>甘藷(主)、胡蘿蔔、雞油、雞肉/炒</small>	綠色 青菜 海芽薑絲湯 <small>海芽、薑</small>		6	29	2	2.9	0	0	818
17	三	白飯	三杯雞 <small>雞肉(主)、洋蔥、九層塔、胡蘿蔔、雞油/炒</small>	韓式小炒 <small>青豆仁(主)、醬油、雞肉/炒</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔(主)、醬油/炒</small>	有機 青菜 沙茶什錦湯 <small>青、木耳、胡蘿蔔、雞骨、雞肉、沙茶醬</small>	水果	6.3	27	2	2.7	1	0	875
18	四	五穀飯	豉汁豬肉 <small>豬肉(主)、豆豉/炒</small>	★酥炸蝦捲x1 <small>雞腿(主)/油</small>	鮮菇什錦羹 <small>大白菜(主)、鮮菇、雞油/炒</small>	綠色 青菜 綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>		6	3	2	3	0	0	830
19	五	白飯	左宗棠雞 <small>雞肉(主)、醬油/炒</small>	瓜仔肉燥 <small>雞肉(主)、臘肉/炒</small>	客家小炒 <small>雞子(主)、醬油/炒</small>	綠色 青菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜、肉絲</small>	水果	6	3	2	2.9	1	0	886
20	六	雜糧飯	沙嗲豬肉 <small>豬肉(主)、醬油/炒</small>	田園玉米 <small>玉米(主)、胡蘿蔔、醬油/炒</small>	天使雞排 <small>雞肉(主)/油</small>	綠色 青菜 蕃茄豆腐湯 <small>豆腐、蕃茄</small>		6	3	2	2.9	0	0	826
22	一	地瓜飯	香料燉雞 <small>雞肉(主)、洋蔥、胡蘿蔔、雞油、小香瓜、香粉/炒</small>	大瓜什錦 <small>大黃瓜(主)、胡蘿蔔、木耳、雞肉/炒</small>	蔥燒豆腐 <small>豆腐(主)、雞肉、蔥/炒</small>	綠色 青菜 柴魚鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、雞肉、柴魚片</small>		6	27	1.8	2.7	0	0	789
23	二	香菇油飯	京醬肉絲 <small>雞肉(主)、京蔥、麻油、胡蘿蔔/炒</small>	夯蕃薯x1 <small>地瓜(主)/炒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主)、胡蘿蔔、木耳、雞肉/炒</small>	綠色 青菜 肉絲細粉湯 <small>細粉、雞肉</small>		6	29	2	2.9	0	0	818
24	三	五穀飯	醬瓜燒雞 <small>雞肉(主)、醬瓜/炒</small>	肉燥滷蛋x1 <small>水浸蛋(主)、雞肉、蔥子、胡蘿蔔/油</small>	韭香銀芽 <small>雞腿(主)、韭菜、醬油/炒</small>	有機 青菜 大瓜湯 <small>大黃瓜、雞肉</small>	乳品	6.3	27	2	2.7	0	1	875
25	四	端午連假												
26	五	端午連假												
29	一	白飯	咖哩雞 <small>雞肉(主)、洋蔥、胡蘿蔔、青豆仁、黑胡椒/炒</small>	關東煮 <small>白蘿蔔(主)、胡蘿蔔、玉米、海苔/炒</small>	芹香海絲 <small>海帶絲、白子、芹菜/炒</small>	綠色 青菜 味噌湯 <small>新豆苗、海苔、洋蔥、味噌</small>		6	3	2	3	0	0	830
30	二	糙米飯	糖醋豬柳 <small>豬肉(主)、糖、醬油/炒</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉/油</small>	金菇蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、醬油、金針菇/炒</small>	綠色 青菜 筍子肉絲湯 <small>竹筍、雞肉</small>	水果	6	3	2	3	0	1	890

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。●表示為加工調理品。★表示為油炸品。

豆類及其製品	豬肉	豬肉	主菜生鮮食材	調理食品	有機青菜	副菜加工食品	油炸品	甜湯
0次	1次	10次	21次	0次	4次	2次	1次	2次

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	全蛋	蛋黃	蛋清	牛奶	水果	點心	熱量	
1	三	白飯	壽喜燒豬 <small>豬肉(主)、醬油/炒</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜(主)、醬油、雞肉/炒</small>	滷雞翅 <small>雞肉(主)/油</small>	有機 青菜 玉米濃湯 <small>玉米、洋蔥、雞骨、雞骨</small>	水果	6	3	1.9	2.9	1	0	883
2	四	五穀飯	義式烤雞排 <small>雞肉(主)/油</small>	佛跳牆 <small>大白菜(主)、雞子、芋頭、雞肉/炒</small>	地瓜薯條 <small>地瓜/炒</small>	綠色 青菜 綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>		6	28	2	2.9	0	0	811
3	五	糙米飯	芋香雞煲 <small>雞肉(主)、芋頭、醬油/炒</small>	毛豆玉米 <small>玉米(主)、毛豆、醬油/炒</small>	家常豆腐 <small>豆腐(主)、醬油/炒</small>	綠色 青菜 大瓜湯 <small>大黃瓜、雞肉</small>	水果	6	28	2	2.9	1	0	871
6	一	地瓜飯	沙茶豬肉 <small>豬肉(主)、醬油/炒</small>	銀芽雞絲 <small>雞腿(主)、雞肉、醬油/炒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋(主)、醬油/炒</small>	綠色 青菜 玉米排骨湯 <small>玉米、雞骨、雞骨</small>		6	3	2	2.7	0	0	817
7	二	茄汁炒飯	蒜香雞 <small>雞肉(主)、蒜、醬油/炒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主)、雞肉、醬油/炒</small>	★酥炸花枝丸x2 <small>雞腿(主)/油</small>	綠色 青菜 紫菜蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small>		6	29	2	2.6	0	0	805
8	三	白飯	蔥燒豬排 <small>豬肉(主)/油</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔(主)、醬油/炒</small>	肉燥滷蛋 <small>水浸蛋(主)、雞肉/油</small>	有機 青菜 山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>	乳品	6.2	3	2	2.8	0	1	895
9	四	薏仁飯	三杯雞 <small>雞肉(主)、九層塔、醬油/炒</small>	柴魚蒸蛋 <small>雞蛋(主)、柴魚片/蒸</small>	紅糟肉x3 <small>雞肉/油</small>	綠色 青菜 酸辣湯 <small>新豆苗、雞骨、雞肉、雞骨</small>		6	28	2	2.9	0	0	811
10	五	白飯	糖醋豬柳 <small>豬肉(主)、糖、醬油/炒</small>	瓠瓜什錦 <small>瓠瓜(主)、醬油、雞肉/炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐(主)、雞肉/炒</small>	綠色 青菜 米粉湯 <small>米粉、雞骨、雞肉</small>	水果	6	28	2	2.9	1	0	871
13	一	胚芽飯	咖哩雞 <small>雞肉(主)、醬油/炒</small>	什錦米粉 <small>甘藷(主)、老粉、醬油/炒</small>	●雞塊x2 <small>雞肉/油</small>	綠色 青菜 芹香蘿蔔湯 <small>芹菜、白蘿蔔</small>		6	29	2	2.8	0	0	814

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。●表示為加工調理品。★表示為油炸品。

豆類及其製品	豬肉	豬肉	主菜生鮮食材	調理食品	有機青菜	副菜加工食品	油炸品	甜湯
0次	5次	4次	9次	0次	2次	2次	1次	2次