

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	蛋類 (個)	豆類 (次)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)		
31	一	白飯	和風醬燒豬 <small>豬肉(主)、洋芋、時蔬/燒</small>	鐵板金菇 <small>綠豆芽(主)、金針菇、時蔬/炒</small>	醬燒豆腐 <small>板豆腐(主)、豬肉、青豆仁/燒</small>	綠色 青菜	玉米排骨湯 <small>玉米、湯餅</small>	水果	6	3	2	2.7	1	0
1	二	胚芽飯	糖醋雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	蒜香鹹豬肉 <small>甘藍(主)、鹹豬肉、蒜/炒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋(主)、胡蘿蔔、豬肉、洋葱、青豆仁/燒</small>	綠色 青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、湯餅</small>		6	2.9	2	2.6	0	0
2	三	有機飯	西式燉肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燉</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋液蛋(主)/蒸</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜薯條(主)/烤</small>	有機 青菜	巧達濃湯 <small>玉米、洋芋、胡蘿蔔、液蛋</small>	水果	6.2	3	2	2.8	1	0
3	四	茄汁肉醬 義大利麵	香料烤雞排x1 <small>雞肉(主)/烤</small>	★香酥蝦捲x1 <small>●香酥蝦捲(主)/炸</small>	鮮菇炒花椰 <small>青花椰(主)、時蔬、洋蔥、雞肉/炒</small>	綠色 青菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>		6	3	1.9	2.9	0	0
4	五	五穀飯	三杯雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/炒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬/燒</small>	回鍋肉片 <small>豬肉(主)、豆干、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、液蛋、薑</small>		6	2.8	2	2.9	0	0
7	一	白飯	蔥燒豬排x1 <small>豬肉(主)/燒</small>	玉米肉末 <small>玉米(主)、胡蘿蔔、豬肉、青豆仁/炒</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉(主)/炸</small>	綠色 青菜	味噌豆腐湯 <small>板豆腐、洋葱、海帶芽</small>	水果	6	2.9	2	2.8	1	0
8	二	糙米飯	咖哩雞 <small>雞肉(主)、洋芋、胡蘿蔔、時蔬/燒</small>	招牌滷味 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/滷</small>	彩繪花椰 <small>青花椰(主)、白花椰、玉米筍、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	筍子肉絲湯 <small>筍、豬肉</small>		6	2.9	1.8	3	0	0
9	三	有機飯	蘿蔔滷肉 <small>豬肉(主)、白蘿蔔、時蔬/滷</small>	茶葉蛋x1 <small>水蛋蛋(主)/滷</small>	木須瓠瓜 <small>瓠瓜(主)、胡蘿蔔、木耳、豬肉/炒</small>	有機 青菜	黑糖地瓜芋圓 <small>地瓜、黑糖、●芋圓</small>	乳品	6	3	2	3	0	1
10	四	白飯	花瓜燒雞 <small>雞肉(主)、花瓜、時蔬/燜</small>	韭菜花甜條x3 <small>●甜條(主)、韭菜花/炒</small>	糖醋肉柳 <small>馬鈴薯(主)、胡蘿蔔、豬肉/炒</small>	綠色 青菜	沙茶肉絲湯 <small>筍、木耳、胡蘿蔔</small>		6	2.9	2.2	2.8	0	0
11	五	薏仁飯	韓風炒肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	香滷翅腿x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	家常油腐 <small>油豆腐(主)、木耳、胡蘿蔔/炒</small>	綠色 青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>		6	2.5	2	3	0	0
14	一	地瓜飯	茄汁雞球 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	★無骨排骨酥x3 <small>豬肉(主)/炸</small>	鴻喜菇炒高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒</small>	綠色 青菜	芹香米粉湯 <small>米粉、時蔬、芹菜</small>	水果	6	2.9	2	2.7	1	0
15	二	五穀飯	香蒜肉片 <small>豬肉(主)、蒜、時蔬/炒</small>	鮮筍三絲 <small>竹筍(主)、胡蘿蔔、木耳、豬肉/炒</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒</small>	綠色 青菜	珍珠紅茶 <small>●珍珠、紅茶</small>		6	2.7	2.2	3	0	0
16	三	有機飯	雞肉丼 <small>雞肉(主)、洋葱、液蛋、青豆仁/燒</small>	佛跳牆 <small>大白菜(主)、雞肉、時蔬、栗子、芋頭/燒</small>	紅燒肋排x1 <small>豬肉(主)/燒</small>	有機 青菜	柴魚鮮蔬湯 <small>柴魚片、白蘿蔔、豬肉、胡蘿蔔、玉米</small>	水果	6	2.8	2	2.9	1	0
17	四	白飯	五香肉燥 <small>豬肉(主)、調蛋/燒</small>	菲力雞排x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	脆炒蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	綠色 青菜	酸辣湯 <small>雞腿肉、冬菇、黑胡椒、紅蔥、白醋</small>		6	2.9	1.8	2.9	0	0
18	五	香菇肉絲炒 米粉	豆豉燒肉 <small>豬肉(主)、豆豉/燉</small>	芹香豆薯 <small>豆薯(主)、芹菜、豬肉、時蔬/炒</small>	煙燻烤雞腿x1 <small>雞肉(主)/烤</small>	綠色 青菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、液蛋</small>		6	2.9	1.9	3	0	0
21	一	芝麻飯	沙茶肉片 <small>豬肉(主)、時蔬、韭菜/燒</small>	滷黑豆干 <small>黑豆干(主)/滷</small>	什錦黃瓜 <small>大黃瓜(主)、豬肉、時蔬/燒</small>	綠色 青菜	筍片湯 <small>竹筍</small>	水果	6	2.7	1.8	2.7	1	0
22	二	白飯	京醬肉絲 <small>豬肉(主)、薑、洋葱、白芝麻/燒</small>	玉米雞球 <small>玉米(主)、雞肉、胡蘿蔔、時蔬、青豆仁/炒</small>	什錦寬粉 <small>甘藍(主)、寬粉、胡蘿蔔、時蔬、豬肉/炒</small>	綠色 青菜	味噌湯 <small>板豆腐、小魚干、海帶芽</small>		6	2.9	2	2.9	0	0
23	三	有機飯	客家封肉 <small>豬肉(主)、竹筍/燒</small>	柴魚蒸蛋 <small>雞蛋液蛋(主)、柴魚/蒸</small>	彩蔬四季 <small>時蔬、四季豆、豬肉/炒</small>	有機 青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>	乳品	6.3	2.7	2	2.7	0	1
24	四	什錦炒飯	蠔油鮮菇燒雞 <small>雞肉(主)、鮮菇、時蔬/燒</small>	白菜炒年糕 <small>大白菜(主)、時蔬、豬肉、年糕/炒</small>	★三角薯餅x1 <small>●薯餅/炸</small>	綠色 青菜	大滷湯 <small>時蔬、豬肉</small>		6	3	2	3	0	0
25	五	胚芽飯	洋蔥豬排x1 <small>豬肉(主)、洋葱/滷</small>	五彩銀芽 <small>綠豆芽(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	客家小炒 <small>豆干(主)、豬肉、芹菜/滷</small>	綠色 青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、液蛋</small>		6	3	2	3	0	0
26	六	白飯	滷雞翅x1 <small>雞肉/滷</small>	麻油絲瓜 <small>絲瓜(主)、胡蘿蔔、豬肉、麻油/燒</small>	肉末豆腐 <small>板豆腐(主)、豬肉、青豆仁/燒</small>	綠色 青菜	仙草茶 <small>仙草汁、全蛋糖漿</small>		6	3	2	2.9	0	0
28	一	白飯	瓜仔肉角 <small>豬肉(主)、瓜仔/燒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	小籠湯包 <small>●小籠湯包(主)/蒸</small>	綠色 青菜	山藥排骨湯 <small>山藥、洋芋、排骨</small>	水果	6	2.7	1.8	2.7	1	0
29	二	香鬆飯	塔香燒雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒</small>	輕食關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬、玉米/滷</small>	紅燒獅子頭 <small>大白菜(主)、●獅子頭/燒</small>	綠色 青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>		6	2.9	2	2.9	0	0
30	三	有機飯	咖哩豬 <small>豬肉(主)、洋芋、胡蘿蔔、時蔬/燒</small>	雞絲高麗 <small>甘藍(主)、雞肉、時蔬/炒</small>	海結茶葉蛋 <small>水蛋蛋(主)、海帶結/滷</small>	有機 青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑</small>	水果	6.3	2.7	2	2.7	1	0

※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 蛋品	雞肉	豬肉	主菜生鮮食材	調理食品	有機 青菜	副菜加工食品 加工品	油炸品	計
0次	10次	14次	24次	0次	5次	7次	4次	4

877

805

895

823

811

874

818

890

819

793

869

813

871

813

820

849

818

875

830

830

826

849

818

875

877

805

895

823

811

874

818

890

819

793

869

813

871

813

820

849

818

875