

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)、時蔬/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
目次