

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	副品	全蛋 料理	豆腐 菜	蔬菜 (60)	油脂 (60)	水果 (50)	熱量 (大卡)
1	三	有機白飯	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/炒	咖哩肉末 洋芋(主)、時蔬、豬肉/燒	木須瓠瓜 瓠瓜(主)、時蔬、木耳、豬肉/炒	有機 青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	水果	6.2	3	2	2.8	1	895
2	四	胚芽飯	三杯雞 雞肉(主)、九層塔、時蔬/炒	白菜滷 大白菜(主)、時蔬/燒	蕃茄豆腐 板豆腐(主)、蕃茄、豬肉/燒	有機 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉		6	3	1.9	2.9	0	823
3	五	五穀飯	梅干扣肉 豬肉(主)、時蔬/燒	●韭菜花甜條x3 甜條(主)、韭菜花/炒	雞絲銀芽 有機綠豆芽(主)、雞肉、時蔬/炒	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
6	一	地瓜飯	蘿蔔滷肉 豬肉(主)、白蘿蔔、時蔬/滷	★鹽酥雞x3 雞肉(主)/炸	玉米肉末 玉米(主)、時蔬、豬肉/炒	履歷 青菜	味噌豆腐湯 板豆腐、洋葱、海帶芽		6	2.9	2	2.8	0	814
7	二	糙米飯	咖哩雞 雞肉(主)、洋芋、時蔬、咖哩粉/燒	鮮菇炒花椰 青花椰(主)、時蔬、洋菇、雞肉/炒	芹香海絲 海帶絲、豆干絲、芹菜/炒	履歷 青菜	筍子肉絲湯 筍、豬肉		6	2.9	1.8	3	0	818
8	三	有機白飯	韓風炒肉片 豬肉(主)、時蔬/炒	香滷翅腿x1 雞肉(主)/滷	家常油腐 油豆腐(主)、木耳、胡蘿蔔/炒	有機 青菜	仙草茶 仙草、全穀雜糧	乳品	6	3	2	3	1	890
9	四	白飯	小黃瓜燒雞 雞肉(主)、小黃瓜、時蔬/燜	招牌滷味 白蘿蔔(主)、時蔬/滷	糖醋肉柳 馬鈴薯(主)、胡蘿蔔、豬肉/炒	有機 青菜	沙茶肉絲湯 筍、木耳、胡蘿蔔		6	2.9	2.2	2.8	0	819
10	五	雜糧飯	腰果雞丁 雞肉(主)、時蔬、腰果/燒	肉燥滷蛋 水煮蛋(主)、豬肉/滷	●酥烤蝦捲x1 蝦捲/烤	履歷 青菜	巧達濃湯 玉米、洋芋、胡蘿蔔、雞蛋	水果	6	2.5	2	3	1	853
11	六	茄汁肉醬 義大利麵	蔥燒豬排 豬肉(主)/燒	高麗蒜香炒豬肉 甘藍(主)、豬肉、蒜/炒	地瓜薯條x3 地瓜薯條(主)/炸	履歷 青菜	昆布排骨湯 昆布、時蔬、湯餅		6	2.9	2	2.6	0	805
13	一	地瓜飯	茄汁雞球 雞肉(主)、時蔬/炒	蒜味大排 豬排(主)/燒	脆炒蒲瓜 蒲瓜(主)、時蔬、雞肉/炒	履歷 青菜	芹香米粉湯 米粉、時蔬、芹菜		6	2.9	2	2.7	0	809
14	二	五穀飯	香蒜肉片 豬肉(主)、蒜、時蔬/炒	五香肉燥 豬肉(主)、時蔬/燒	螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒	履歷 青菜	珍珠紅茶 珍珠、紅茶包		6	2.7	2.2	3	0	813
15	三	有機白飯	雞肉丼 雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒	回鍋肉片 豬肉(主)、豆干、時蔬/炒	鮮筍三絲 竹筍(主)、胡蘿蔔、木耳、豬肉/炒	有機 青菜	柴魚鮮蔬湯 柴魚片、白蘿蔔、豬肉、時蔬	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
16	四	香菇肉絲炒 米粉	豆豉燒肉 豬肉(主)、豆豉/燒	佛跳牆 大白菜(主)、雞肉、時蔬/燒	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚(主)/烤	有機 青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		6	2.9	1.8	2.9	0	813
17	五	白飯	香料烤雞排 雞肉(主)/烤	三色炒蛋 雞蛋(主)、時蔬/炒	鴻喜菇炒高麗 甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒	履歷 青菜	酸辣湯 雞腿肉、筍、木耳、胡蘿蔔、醋、醬油	水果	6	2.9	1.9	3	1	880
20	一	中秋連假不供餐												
21	二													
22	三	有機白飯	客家封肉 雞肉(主)、竹筍/燒	玉米雞球 玉米(主)、雞肉、胡蘿蔔、時蔬/炒	●豬肉餡餅x1 餡餅(主)/烤	有機 青菜	大瓜湯 大黃瓜、雞肉	乳品	6.3	2.7	2	2.7	1	875
23	四	什錦炒飯	蠔油鮮菇燒雞 雞肉(主)、鮮菇、時蔬/燒	★無骨排骨酥x3 豬肉(主)/炸	白菜炒年糕 大白菜(主)、時蔬、豬肉、年糕/炒	有機 青菜	大滷湯 時蔬、豬肉		6	3	2	3	0	830
24	五	薏仁飯	洋蔥豬排 豬肉(主)、洋葱/滷	義式洋芋 洋芋(主)、時蔬、豬肉/燒	日式蒸蛋 鰵魚液蛋(主)/蒸	履歷 青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、液蛋	水果	6	3	2	3	1	890
27	一	香鬆飯	塔香燒雞 雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒	麻婆豆腐 板豆腐(主)、時蔬、豬肉/燒	雙色花椰 花椰菜(主)、時蔬/炒	履歷 青菜	綠豆湯 綠豆		6	2.7	1.8	2.7	0	789
28	二	白飯	瓜仔肉角 雞肉(主)、臘瓜/燒	脆炒鮮筍 竹筍(主)、豬肉、時蔬/炒	客家小炒 豆干(主)、豬肉、芹菜/滷	履歷 青菜	山藥排骨湯 山藥、洋芋、排骨		6	2.9	2	2.9	0	818
29	三	有機白飯	糖醋雞丁 雞肉(主)、時蔬/燒	輕食關東煮 白蘿蔔(主)、時蔬、玉米/滷	●紅燒獅子頭 獅子頭、大白菜/燒	有機 青菜	肉絲鮮蔬湯 鮮菇、豬肉	水果	6.3	2.7	2	2.7	1	875
30	四	胚芽飯	咖哩豬 雞肉(主)、洋芋、時蔬、咖哩粉/燒	雞絲高麗 甘藍(主)、雞肉、時蔬/炒	海結茶葉蛋 茶葉蛋(主)、海帶絲/滷	有機 青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑		6	2.9	2	2.6	0	805

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示為油炸品。●表示為加工食品。

豆類及其 製品	雞肉	豬肉	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	10次	11次	21次	0次	10次	4次	2次	4次