

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	全蛋	豆腐	豆漿	麵粉	燕窩	魚翅	鮑魚	燕窩	燕窩
2	一	香鬆飯	三杯雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒</small>	酥烤魚柳x2 <small>虱目魚(主)/烤</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、木耳、時蔬/燒</small>	綠色 青菜 筍片湯 <small>竹筍、豬肉</small>		6	3	2	2.7	0			817
3	二	白飯	泡菜豬肉 <small>豬肉(主)、大白菜/炒</small>	柴魚蒸蛋 <small>漁蛋(主)、柴魚片/蒸</small>	韓式小炒 <small>綠豆芽(主)、時蔬/炒</small>	綠色 青菜 珍寶甜湯 <small>全糖煉乳</small>		6.2	3	2	2.8	0			835
4	三	有機白飯	筍香燒肉 <small>豬肉(主)、竹筍/燒</small>	岩燒翅小腿x1 <small>雞翅(主)/燒</small>	芹香海絲 <small>海帶絲(主)、白干絲、雞肉、芹菜/炒</small>	有機 青菜 古早味麵線糊 <small>紅麵線、時蔬、雞肉</small>	水果	6	3	1.9	2.9	1			883
5	四	雞肉絲飯	親子雞肉井 <small>雞肉(主)、時蔬、漁蛋/燒</small>	●韭香甜條x3 <small>甜條(主)、韭菜/炒</small>	肉醬長豆 <small>長豆、豬肉、時蔬/炒</small>	有機 青菜 大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>		6	2.8	2	2.9	0			811
6	五	五穀飯	焗烤咖哩肉醬 <small>豬肉(主)、時蔬、咖哩、起司/烤</small>	★卡啦雞排x1 <small>雞肉(主)/炸</small>	鴻喜菇炒高麗 <small>甘藍(主)、鴻喜菇、時蔬/炒</small>	有機 青菜 紫菜蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋、薑</small>	水果	6	2.8	2	2.9	1			871
9	一	地瓜飯	韓式燒肉 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	開陽白菜 <small>大白菜(主)、時蔬、雞肉、蝦米/燒</small>	肉燥油腐 <small>豆腐(主)、豬肉、時蔬/燒</small>	綠色 青菜 羅宋湯 <small>蕃茄、豬肉、時蔬</small>		6	3	2	2.7	0			817
10	二	薏仁飯	脆瓜燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燉</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍(主)、冬菇、時蔬/炒</small>	●義式肉丸x1 <small>豬肉、時蔬/燒</small>	綠色 青菜 黑糖珍珠 <small>珍珠、黑糖</small>		6	2.9	2	2.6	0			805
11	三	有機白飯	香料烤雞排x1 <small>雞肉(主)、義式香料/烤</small>	肉燥滷蛋x1 <small>雞蛋(主)、豬肉/滷</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	有機 青菜 蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>	乳品	6.2	3	2	2.8	1			895
12	四	蕃茄肉醬 義大利麵	洋蔥豬排x1 <small>豬排(主)、洋葱/滷</small>	彩燴花椰 <small>花椰菜(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜(主)/烤</small>	有機 青菜 玉米濃湯 <small>玉米、洋葱、胡蘿蔔、雞蛋</small>		6	2.8	2	2.9	0			811
13	五	雜糧飯	豆瓣肉片 <small>豬肉(主)、時蔬、豆瓣醬/炒</small>	洋菇黃瓜 <small>大黃瓜(主)、時蔬、雞肉、洋菇/燒</small>	★酥炸雙拼 <small>雞肉x2、甜條x2/炸</small>	有機 青菜 小魚味噌湯 <small>板豆腐、小魚、味噌、時蔬</small>	水果	6	2.8	2	2.9	1			871
16	一	芝麻飯	塔香雞丁 <small>雞肉(主)、九層塔/燒</small>	叉燒肉x2 <small>豬肉/燒</small>	金菇什錦羹 <small>大白菜(主)、時蔬、金針菇、雞肉/炒</small>	綠色 青菜 芹香米粉湯 <small>米粉、時蔬、雞肉</small>		6	2.9	2	2.8	0			814
17	二	白飯	香菇肉燥 <small>豬肉(主)、時蔬、香菇/燒</small>	★酥炸魷魚排x1 <small>魷魚排/炸</small>	韭香銀芽 <small>綠豆芽(主)、韭菜/炒</small>	綠色 青菜 薑絲海芽湯 <small>海帶芽、薑</small>		6	2.9	1.8	3	0			818
18	三	有機白飯	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋、蕃茄/炒</small>	肉絲高麗 <small>甘藍(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	有機 青菜 鮮蔬湯 <small>時蔬、雞肉</small>	水果	6	3	2	3	1			890
19	四	刈包x1 (DIY虎咬豬)	鹽烤豬排x1 <small>豬肉(主)/烤</small>	肉燥炒米粉 <small>米粉(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	●鮮肉燒賣x1 <small>燒賣/蒸</small>	有機 青菜 綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>		6	2.9	2.2	2.8	0			819
20	五	糙米飯	香干肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬、豆干/炒</small>	蜜汁雞球 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	木須瓠瓜 <small>瓠瓜、木耳、雞肉/炒</small>	有機 青菜 沙茶什錦湯 <small>胡蘿蔔、木耳、竹筍、雞肉、沙茶醬</small>	水果	6	2.9	2.2	2.8	1			879
23	一	香鬆飯	蘿蔔燉肉 <small>豬肉(主)、蘿蔔/燉</small>	什錦寬粉 <small>甘藍(主)、寬粉、時蔬/炒</small>	筍干油腐 <small>油腐、竹筍/炒</small>	綠色 青菜 玉米肉片湯 <small>玉米、豬肉</small>		6	2.9	2	2.7	0			809
24	二	胚芽飯	照燒雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	鮮瓜肉片 <small>鮮瓜(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	義式洋芋 <small>洋芋(主)、時蔬、雞肉/燒</small>	綠色 青菜 味噌湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬</small>		6	2.7	2.2	3	0			813
25	三	有機白飯	★日式炸豬排x1 <small>豬肉(主)/炸</small>	香菇蒸蛋 <small>雞蛋(主)、香菇/蒸</small>	鮮菇花椰 <small>花椰菜(主)、鮮菇、雞肉/炒</small>	有機 青菜 酸辣湯 <small>板豆腐、木耳、胡蘿蔔、雞肉、雞蛋</small>	乳品	6	2.8	2	2.9	1			871
26	四	香菇油飯	香烤雞翅x1 <small>雞肉(主)/烤</small>	佛跳牆 <small>大白菜(主)、芋頭、時蔬、雞肉/燒</small>	大溪黑豆干x3 <small>豆干/滷</small>	有機 青菜 仙草茶 <small>仙草汁、全糖煉乳</small>		6	2.9	1.8	2.9	0			813
27	五	薏仁飯	咖哩豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	彩燴玉米 <small>玉米(主)、豬肉、時蔬/燒</small>	泡菜魚丸豆腐煲 <small>大白菜、魚丸、豆腐、時蔬/炒</small>	有機 青菜 筍香排骨湯 <small>雞肉、排骨</small>	水果	6	2.9	1.9	3	1			880
30	一	地瓜飯	芋香滑雞煲 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	金菇絲瓜 <small>絲瓜(主)、金針菇、時蔬、雞肉/炒</small>	家常豆腐 <small>豆腐(主)、時蔬、雞肉/燒</small>	綠色 青菜 芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、芹菜</small>		6	2.9	2	2.7	0			809
31	二	糙米飯	糖醋肉片 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	★塔香鹽酥雞x2 <small>雞肉(主)、九層塔/炸</small>	雞絲高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	綠色 青菜 肉絲細粉湯 <small>細粉、豬肉、時蔬</small>		6	2.7	2.2	3	0			813

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		主/副菜食材分析(次/月)		其它分析(次/月)	
雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	●加工品	★油炸品	甜湯	
10次	12次	22次	0次	4次	5次	4次	