

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	副品	營養成分					
				有機蔬菜	有機蔬菜	有機蔬菜			能量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	鈣(mg)	鐵(mg)
1	三	有機白飯 <small>有機米</small>	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small>	無骨排骨酥x2 <small>排骨酥/燒</small>	高麗菜炒豬肉 <small>甘藍(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	有機蔬菜	鮮蔬油腐湯 <small>鮮蔬、油豆腐</small>	水果	6	3	1.9	2.9	1	883
2	四	雜糧飯 <small>白米、五穀米</small>	塔香燒雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒</small>	蒜香肉條x2 <small>雞肉、蒜/炒</small>	什錦蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、時蔬/炒</small>	有機蔬菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑</small>		6	2.9	2	2.6	0	805
3	五	義大利麵 <small>義大利麵</small>	蕃茄肉醬 <small>雞肉(主)、蕃茄/燒</small>	醬燒豬排x1 <small>豬肉(主)/燒</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜(主)/燒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
6	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	京醬肉絲 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	香滷雞排x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	綠色青菜	米粉湯 <small>米粉、時蔬、雞肉</small>	鮮乳	6	2.9	2	2.8	1	874
7	二	白飯 <small>白米</small>	親子雞肉丼 <small>雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒</small>	紅糟肉x2 <small>雞肉/燒</small>	鮮菇大瓜 <small>大黃瓜(主)、鮮菇、時蔬/炒</small>	綠色青菜	珍寶甜湯 <small>全穀糖漿</small>		6	2.9	1.8	3	0	818
8	三	有機白飯 <small>有機米</small>	★椒鹽魚丁x2 <small>鮮魚(主)、時蔬/炸</small>	和風燒肉 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	滷味拼盤 <small>白蘿蔔(主)、豆干、時蔬/滷</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>蕃茄、甘藍、時蔬</small>	水果	6	3	2	3	1	890
9	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	香料燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	古早味肉燥 <small>豬肉(主)、豆干、時蔬/燒</small>	金菇什錦 <small>大白菜(主)、金針菇、時蔬、雞肉/燒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>板豆腐、木耳、筍、雞蛋、胡蘿蔔</small>		6	2.9	2.2	2.8	0	819
10	五	茄汁炒飯 <small>白米、時蔬、蕃茄醬</small>	香滷雞翅x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	酥烤蝦捲x1 <small>蝦米/燒</small>	肉末玉米 <small>玉米(主)、胡蘿蔔、雞肉/炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔肉片湯 <small>白蘿蔔、雞肉</small>	水果	6	2.8	2	2.5	1	853
13	一	校慶補假												
14	二	白飯 <small>白米</small>	脆瓜燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒</small>	蜜汁肋排x1 <small>豬肋排/燒</small>	塔香寬粉 <small>甘藍(主)、時蔬、寬粉、九層塔/炒</small>	綠色青菜	小魚味噌湯 <small>板豆腐、時蔬、味噌、小魚干</small>	水果	6	3	2.2	3	1	895
15	三	有機白飯 <small>有機米</small>	咖哩豬 <small>豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small>	BBQ滷二節翅x1 <small>二節翅、豆干/滷</small>	白菜炒年糕 <small>大白菜(主)、時蔬、年糕/炒</small>	有機蔬菜	燒仙草 <small>仙草汁、全穀糖漿</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
16	四	胚芽飯 <small>白米、胚芽</small>	豉汁肉柳 <small>雞肉、豆豉/燒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋(主)、蕃茄/炒</small>	瓠瓜什錦 <small>瓠瓜(主)、胡蘿蔔、木耳/炒</small>	有機蔬菜	海芽黃芽湯 <small>黃豆芽、海帶芽、薑</small>		6	2.9	1.8	2.9	0	813
17	五	白油麵 <small>白油麵</small>	招牌炸醬 <small>雞肉(主)、豆干/燒</small>	蜜汁烤雞排x1 <small>雞肉(主)/燒</small>	鮮肉燒賣x1 <small>燒賣/蒸</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、雞肉、肉骨茶包</small>	水果	6	2.9	1.9	3	1	880
20	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	蠔油雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬、蠔油/燒</small>	香燒豬排x1 <small>豬排(主)/燒</small>	鮮菇高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、鮮菇/炒</small>	綠色青菜	椰香西米露 <small>西谷米、椰漿粉</small>		6	2.9	2	2.7	0	809
21	二	白飯 <small>白米</small>	泡菜炒豬肉 <small>豬肉(主)、時蔬、大白菜/燒</small>	銀芽雞絲 <small>雞豆芽(主)、雞肉、時蔬/炒</small>	蔥燒豆腐 <small>板豆腐(主)、雞肉、蔥/燒</small>	綠色青菜	柴魚鮮蔬湯 <small>白蘿蔔、雞皮片、時蔬</small>	鮮乳	6	2.7	2.2	3	1	873
22	三	有機白飯 <small>有機米</small>	家鄉紅燒肉 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	海苔花枝丸x1 <small>花枝丸(主)、海苔/滷</small>	關東煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/滷</small>	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 <small>蕃茄、板豆腐</small>	水果	6.3	2.6	2	2.7	1	868
23	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬、九層塔/炒</small>	肉燥滷蛋x1 <small>雞蛋、雞肉/滷</small>	毛豆三丁 <small>玉米(主)、時蔬、毛豆、豆干/炒</small>	有機蔬菜	沙茶什錦湯 <small>沙茶醬、雞肉、時蔬</small>		6	3	2	3	0	830
24	五	雞肉絲飯 <small>白米、雞肉絲</small>	酥烤魚柳x1 <small>虱目魚(國產水產品)/燒</small>	糖醋肉 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜(主)、雞肉、時蔬/炒</small>	有機蔬菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、雞肉</small>	水果	6	3	2	3	1	890
27	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	照燒豬 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	蜜汁雞球 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍(主)、冬菇、時蔬/炒</small>	綠色青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、雞肉</small>	TAP 豆漿	6	2.7	1.8	2.7	1	849
28	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩肉醬 <small>雞肉(主)、洋芋、時蔬/燒</small>	★無骨雞排x1 <small>雞排/燒</small>	脆炒結頭菜 <small>結頭菜(主)、時蔬/炒</small>	綠色青菜	紫菜薑絲湯 <small>紫菜、薑</small>		6	2.9	2	2.9	0	818
29	三	有機白飯 <small>有機米</small>	筍香燒肉 <small>雞肉(主)、竹筍/燒</small>	豬肉炒甜不辣 <small>甜不辣(主)、雞肉/炒</small>	海帶干絲 <small>海帶絲(主)、白子絲、雞肉/炒</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>竹筍、雞肉、板豆腐、木耳、雞蛋</small>	水果	6.3	2.7	2	2.7	1	875
30	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	腐乳燒雞 <small>雞肉(主)、蔥、時蔬、豆腐乳/燒</small>	柴魚蒸蛋 <small>CAS級鮮雞蛋(主)、柴魚/蒸</small>	什錦鮮筍 <small>竹筍(主)、木耳、雞肉、胡蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>海帶芽、洋蔥、味噌、板豆腐</small>		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。
 本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)	
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	★油炸品	甜湯
2次	10次	9次	21次	0次	2次	3次