

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	份量	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	熱能 (kcal)	
2	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉(主)、咖哩粉、時蔬/燒</small>	蒜香肉條x3 <small>豬肉、蒜/炒</small>	鴻喜菇高麗 <small>甘藍(主)、時蔬、鴻喜菇/炒</small>	綠色青菜	蘿蔔肉片湯 <small>白蘿蔔、豬肉</small>	水果	6	2.9	1.8	3	1	878
3	三	有機白飯 <small>有機米</small>	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒</small>	大醬豆腐 <small>豆腐、豬肉、蔥/燒</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	有機青菜	冬粉翅羹湯 <small>冬粉翅、時蔬、雞肉</small>		6	3	1.9	2.9	0	823
4	四	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	沙茶肉片 <small>豬肉(主)、時蔬、沙茶醬/炒</small>	★酥炸雞排x1 <small>雞肉(主)/炸</small>	什錦黃瓜 <small>大黃瓜(主)、雞肉、時蔬/燒</small>	有機青菜	味噌小魚湯 <small>豆腐、小魚乾、時蔬、味噌</small>	水果	6	2.9	2	2.6	1	865
5	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	親子雞肉丼 <small>雞肉(主)、雞蛋、時蔬/燒</small>	紅燒獅子頭x1 <small>豬肉、時蔬/燒</small>	鮮菇花椰 <small>花椰菜(主)、鮮菇、時蔬/炒</small>	有機青菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6	2.8	2	2.9	0	811
8	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	香菇肉燥 <small>豬肉(主)、豆干、香菇、時蔬/燒</small>	香燒雞排x1 <small>雞肉(主)/燒</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/燒</small>	綠色青菜	大瓜湯 <small>大黃瓜、雞肉</small>	鮮乳	6	2.9	2	2.8	1	874
9	二	白飯 <small>白米</small>	焗醬燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	★炸豬排x1 <small>豬排/炸</small>	金菇什錦 <small>大白菜(主)、金針菇、雞肉、時蔬/燒</small>	綠色青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑、雞肉</small>	水果	6	2.9	1.8	3	1	878
10	三	有機白飯 <small>有機米</small>	冰糖豬腳 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	南瓜油豆腐 <small>油豆腐(主)、南瓜/燒</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍(主)、冬菇、時蔬、雞肉/炒</small>	有機青菜	珍珠紅茶 <small>珍珠、紅茶</small>		6	3	2	3	0	830
11	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	京醬肉絲 <small>豬肉、時蔬/炒</small>	BBQ翅小腿x1 <small>翅小腿(主)/燒</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯(主)、時蔬、咖哩粉/燒</small>	有機青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、雞肉、肉骨茶包</small>		6	2.9	2.2	2.8	0	819
12	五	義大利麵 <small>義大利麵</small>	烤雞排x1 <small>雞肉(主)/烤</small>	西西里肉醬 <small>雞肉、時蔬、蕃茄醬/燒</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜(主)/烤</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋</small>	水果	6	2.8	2	2.5	1	853
15	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	沙茶魷魚條 <small>魷魚條(主)、時蔬、沙茶醬/炒</small>	義式燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬、義大利香腸/燉</small>	白菜炒年糕 <small>大白菜、年糕、雞肉/炒</small>	綠色青菜	柴魚鮮蔬湯 <small>柴魚片、鮮蔬、雞肉</small>		6	2.9	2	2.8	0	814
16	二	白飯 <small>白米</small>	壽喜燒肉片 <small>雞肉、時蔬/炒</small>	麥香雞x1 <small>雞肉/烤</small>	什錦蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	綠色青菜	燒仙草 <small>仙草汁、全穀糖漿類</small>		6	3	2.2	3	0	835
17	三	有機白飯 <small>有機米</small>	筍香焗肉 <small>雞肉(主)、竹筍/燒</small>	★鹽酥雞x3 <small>雞肉/炸</small>	海帶干絲 <small>海帶絲、豆干絲、時蔬/炒</small>	有機青菜	酸辣湯 <small>板豆腐、雞肉、時蔬、雞蛋</small>	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
18	四	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	沙嗲豬柳 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	蕃茄豆腐 <small>板豆腐(主)、蕃茄、雞肉/燒</small>	紅燒蘿蔔 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/燒</small>	有機青菜	紫菜湯 <small>紫菜、雞肉</small>		6	2.9	1.8	2.9	0	813
19	五	結業式未供餐												
22	一	未供餐												
23	二	白飯 <small>白米</small>	蠔油香菇雞 <small>雞肉、蒜、時蔬/燒</small>	無骨排骨酥x3 <small>雞肉/燒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬、雞肉/滷</small>	綠色青菜	蕃茄豆腐湯 <small>板豆腐、蕃茄、雞肉</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
24	三	有機白飯 <small>有機米</small>	腐乳燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、豆腐乳/燒</small>	滷味滷蛋x1 <small>雞蛋、豆干/滷</small>	肉絲炒甜不辣 <small>甜不辣、雞肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>		6.3	2.6	2	2.7	0	808
25	四	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	家鄉紅燒肉 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	滷二節翅x1 <small>二節翅/滷</small>	銀芽雞絲 <small>綠豆芽(主)、雞肉、時蔬/炒</small>	有機青菜	海芽蛋花湯 <small>雞蛋、海帶芽、薑</small>	TAP 豆漿	6	3	2	3	1	890
26	五	白油麵 <small>白油麵</small>	滷豬排x1 <small>雞肉/滷</small>	招牌炸醬 <small>雞肉、豆干、時蔬/炒</small>	鮮肉鍋貼x1 <small>鍋貼(主)/燒</small>	有機青菜	味噌湯 <small>板豆腐、洋蔥、海帶芽</small>	水果	6	3	2	3	1	890

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
1次	6次	10次	17次	0次	3次	4次