

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜一 | 副菜一 | 副菜二 | 湯 | 副品 | 主餐/份 | 豆蛋/每份 | 油脂/份 | 蔬菜/份 | 熱量/千卡 |
|------------------------------------------------------------|-------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------------------|----|------|-------|------|------|-------|
| 5 | 一 | 有機紅藜飯 白米, 紅藜(蒸) | 客家封肉 豬肉, 筍(滷) | 玉米雞茸 雞肉, 玉米(炒) | 海帶干絲 海帶, 豆干絲(炒) | 綠色時蔬 冬瓜茶山粉圓 山粉圓, 冬瓜(煮) | | 6.5 | 2.7 | 3.0 | 2.0 | 843 |
| 6 | 二 | 紫米飯 白米, 紫米(蒸) | 奶香玉米雞 雞肉, 玉米, 南瓜(燉) | 醬燒魚丁*3 魚肉(燉) | 木須蒲瓜 蒲瓜, 木耳(炒) | 綠色時蔬 羅宋湯 番茄, 高麗菜(煮) | | 6.7 | 2.5 | 2.7 | 2.1 | 831 |
| 7 | 三 | 有機白飯 有機白米(蒸) | 飄香滷雞腿*1 雞腿(滷) | 洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥(炒) | 腐皮芽菜 黃豆芽, 腐皮, 紅蘿蔔(炒) | 有機時蔬 黃瓜肉片湯 大黃瓜, 肉絲(煮) | 鮮乳 | 6.7 | 2.8 | 2.6 | 1.9 | 844 |
| 8 | 四 | 咖哩炒麵 麵條, 豬肉, 時蔬, 咖哩(炒) | 鐵路排骨*1 豬肉(燉) | ★鹽酥雞*3 雞肉(炸) | 清炒筍片 筍, 紅蘿蔔(炒) | 綠色時蔬 薑絲海芽湯 海芽, 薑(煮) | 水果 | 6.5 | 2.7 | 2.5 | 1.8 | 815 |
| 12 | 一 | 糙米飯 白米, 糙米(蒸) | 瓜仔肉燥 豬肉, 花瓜(燉) | ★香酥魚排*1 魚肉(炸) | 薑絲絲瓜 絲瓜, 薑(煮) | 綠色時蔬 芹香麵疙瘩 疙瘩, 豬肉, 芹菜, 時蔬(煮) | | 6.5 | 2.5 | 3.0 | 2.0 | 828 |
| 13 | 二 | 小米飯 白米, 小米(蒸) | 馬鈴薯燉肉 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(燉) | 招牌滷味 白蘿蔔, 豆干, 海結(滷) | 脆炒高麗 高麗菜, 時蔬(炒) | 綠色時蔬 香菇雞湯 雞肉, 香菇(煮) | | 6.5 | 2.7 | 2.7 | 1.7 | 822 |
| 14 | 三 | 有機白飯 有機白米(蒸) | 和風腿排*1 雞腿排(燉) | 回鍋肉片 豬肉, 豆干, 時蔬(炒) | 毛豆玉米 玉米, 毛豆(煮) | 有機時蔬 竹筍湯 竹筍, 紅蘿蔔(煮) | 水果 | 6.5 | 2.8 | 3.0 | 1.8 | 845 |
| 15 | 四 | 十穀飯 白米, 十穀飯(蒸) | 酸甜翅腿*2 翅小腿(燉) | 洋蔥肉絲 豬肉, 洋蔥(炒) | 什錦白菜 大白菜, 時蔬(滷) | 綠色時蔬 ▲紅豆湯圓 紅豆, 湯圓(煮) | | 6.5 | 2.7 | 2.7 | 2.0 | 829 |
| 16 | 五 | 柴魚炒飯 炒飯, 時蔬(炒) | 里肌肉排*1 豬肉(燉) | ▲檸檬雞柳條*1 雞肉(炸) | 醬燒冬瓜 冬瓜, 毛豆(燉) | 綠色時蔬 豆薯肉絲湯 豬肉, 豆薯(煮) | 水果 | 6.7 | 2.6 | 2.6 | 2.0 | 831 |
| 19 | 一 | 燕麥飯 白米, 燕麥(蒸) | 蒜香肉片 豬肉, 時蔬(炒) | ★黃金炸雞腿*1 雞腿(炸) | 螞蟻上樹 高麗菜, 冬粉, 時蔬(炒) | 綠色時蔬 酸辣湯 筍絲, 木耳, 紅蘿蔔(煮) | | 6.7 | 2.6 | 2.8 | 1.8 | 835 |
| 20 | 二 | 芝麻飯 白米, 芝麻(蒸) | 椰香咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(燉) | 壽喜燒 豬肉, 大白菜, 蔬菜(燉) | ▲關東煮 白蘿蔔, 油豆腐, 竹輪(煮) | 綠色時蔬 綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁(煮) | | 6.7 | 2.6 | 2.8 | 1.8 | 835 |
| 21 | 三 | 有機白飯 有機白米(蒸) | 蜜汁小排 豬肉, 地瓜(燉) | 煙燻雞肉片 雞肉, 豆干, 時蔬(炒) | 菇菇高麗 高麗菜, 菇(炒) | 有機時蔬 枸杞冬瓜湯 冬瓜, 枸杞(煮) | 鮮乳 | 6.5 | 2.8 | 2.8 | 1.7 | 834 |
| 22 | 四 | 番茄肉醬 義大利麵, 絞肉, 時蔬(煮) | 迷迭香腿排*1 雞腿排(燉) | 蒲燒鯛魚*1 鯛魚(蒸) | 雙色花椰 花椰菜(炒) | 綠色時蔬 磨菇濃湯 菇, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(煮) | | 6.7 | 2.7 | 2.9 | 2.0 | 852 |
| 23 | 五 | 蕎麥飯 白米, 蕎麥(蒸) | 鐵板豬柳 豬肉, 洋蔥(炒) | 糖醋雞丁 雞肉, 馬鈴薯(燉) | 彩繪大瓜 大黃瓜, 紅蘿蔔(炒) | 綠色時蔬 番茄豆腐湯 番茄, 豆腐(煮) | 水果 | 6.5 | 2.7 | 3.0 | 1.9 | 840 |
| 26 | 一 | 炸醬麵 麵條, 豬肉, 豆干(煮) | 香滷豬排*1 豬肉(滷) | 番茄炒蛋 雞蛋, 番茄(炒) | ★酥炸菇菇 杏鮑菇, 薯餅(炸) | 綠色時蔬 田園蔬菜湯 時蔬(煮) | | 6.5 | 2.8 | 3.0 | 2.0 | 850 |
| 27 | 二 | 胚芽飯 白米, 胚芽(蒸) | 打拋豬肉 豬肉, 九層塔, 番茄(炒) | 日式親子丼 雞肉, 洋蔥, 雞蛋(炒) | 鍋燒白菜 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔(燉) | 綠色時蔬 味噌海芽湯 海帶芽, 洋蔥, 味噌(煮) | | 6.8 | 2.7 | 2.6 | 1.8 | 841 |
| 28 | 三 | 有機白米 有機白米(蒸) | 照燒翅腿*2 翅小腿(燉) | 客家小炒 豬肉, 豆干, 芹菜(炒) | 泡菜粉絲 冬粉, 高麗菜, 泡菜(煮) | 有機時蔬 玉米排骨湯 豬肉, 玉米(煮) | 水果 | 6.5 | 2.8 | 2.8 | 2.1 | 844 |
| 29 | 四 | 糙米飯 白米, 糙米(蒸) | ▲塔香三杯雞 雞肉, 九層塔, 米血(炒) | 叉燒肉*3 豬肉(燉) | 蘿蔔油腐 紅白蘿蔔, 油豆腐(煮) | 綠色時蔬 芋頭西米露 芋頭, 西谷米(煮) | | 6.7 | 2.8 | 3.0 | 1.6 | 854 |
| 30 | 五 | 薏仁飯 白米, 薏仁(蒸) | 沙嗲肉片 豬肉, 洋蔥(炒) | 莎莎醬魚條*2 魚肉, 番茄, 洋蔥(燉) | 芹香豆薯 豆薯, 芹菜, 紅蘿蔔(炒) | 綠色時蔬 紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋(煮) | 水果 | 6.5 | 2.6 | 2.7 | 1.8 | 817 |
| 備註: 本公司青菜採吉園圖系統以契約耕種, 因氣候及採收期等因素本月份當季蔬菜如(小白菜、菠菜、油菜、青菜、鵝白菜) | | | | | | | | | | | | |
| 豆類及其製品 | 魚肉及海鮮 | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮食材 | ▲加工食品 | ★油炸品 | 甜湯 | | | | | |
| 0次 | 0次 | 11次 | 8次 | 19次 | 4次 | 3次 | 4次 | | | | | |