

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	全蛋 雞精 (份)	紅肉 肉類 (份)	綠菜 (份)	豆類 (份)	水果 類份 (份)	其他 類份 (份)	大卡
1	三	糙米飯 糙米+白米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	蒜香高麗 高麗-炒	蔬菜 玉米銀蘿湯 玉米+蘿蔔-煮	4.4	2.5	1.8	2.8			667
2	四	紫米飯 紫米+白米-蒸	洋蔥豬柳 豬肉+洋蔥-炒	田園三色 芋頭+紅蘿蔔+馬鈴薯-煮	蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐-煮	4.3	2.5	1.7	2.7			653
3	五	日式炒烏龍麵 烏龍麵+魚板+時蔬-炒	★酥炸魚排 魚排-炸	干片肉絲 干片+肉絲-炒	蔬菜 筍香排骨湯 筍子+排骨	4.4	2.5	1.8	2.9			671
6	一	五穀飯 五穀米+白米-蒸	三杯鮮魚煮 鮮魚+米血-煮	火腿炒蛋 火腿+蛋-炒	蔬菜 芹香油腐湯 芹菜+油豆腐-煮	4.4	2.5	1.8	2.8			667
7	二	白飯 白米-蒸	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯-煮	筍燴豆腐 豆腐+筍片-燴	蔬菜 芋頭西米露 芋頭+西谷米-煮	4.4	2.5	1.8	2.8			667
8	三	地瓜飯 地瓜+白米-蒸	壽喜燒肉片 豬肉+時蔬-煮	木須蒲瓜 蒲瓜+木耳-炒	蔬菜 海芽蛋花湯 海芽+蛋-煮	4.4	2.5	1.9	2.8			669
9	四	鳳梨炒飯 白飯+鳳梨-炒	★黃金雞腿 雞肉-炸	海帶三絲 海帶+豆芽+紅蘿蔔-炒	蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉-煮	4.4	2.5	1.8	2.8			667
13	一	胚芽飯 胚芽米+白米-蒸	古早味滷肉 豬肉+時蔬-煮	芹香豆包 豆包+芹菜-炒	蔬菜 黃瓜排骨湯 黃瓜+排骨-煮	4.5	2.5	1.9	2.9			681
14	二	蕃茄肉醬 義大利麵 豬肉+時蔬+麵-煮	★無骨香雞排 雞肉-炸	鐵板銀芽 豆芽-炒	蔬菜 玉米濃湯 玉米+蛋-煮	4.4	2.5	1.9	2.9			674
15	三	白飯 白米-蒸	照燒雞丁 雞肉+時蔬-煮	三角油腐 油腐-滷	蔬菜 蘿蔔雞湯 蘿蔔+雞肉+雞骨-煮	4.5	2.5	1.8	2.8			674
16	四	糙米飯 糙米+白米-蒸	蒜泥白肉 豬肉+豆芽菜-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+高麗-煮	蔬菜 味噌丸子湯 丸子-煮	4.3	2.5	1.8	2.9			664
17	五	白飯 白米-蒸	薑汁蔥花雞 雞肉+蔥-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄+蛋-煮	蔬菜 酸辣湯 竹筍+木耳+豆腐-煮	4.4	2.5	1.7	2.9			669
20	一	香菇油飯 香菇+糯米-蒸	滷肉排 豬肉-滷	鮮燴黃瓜 黃瓜+時蔬-炒	蔬菜 蕃茄豆腐湯 蕃茄+豆腐-煮	4.4	2.5	1.8	2.8			667
21	二	糙米飯 糙米+白米-蒸	西式燉肉 豬肉+馬鈴薯-燉	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	蔬菜 香菇雞湯 雞肉+雞骨+香菇-煮	4.4	2.5	1.8	2.8			667
22	三	燕麥飯 燕麥+白米-蒸	海鮮花枝排 花枝排-煮	芹香百頁 百頁+芹菜-煮	蔬菜 南瓜濃湯 南瓜-煮	4.5	2.5	1.8	2.8			674
23	四	白飯 白米-蒸	三杯雞 雞肉+米血+九層塔-炒	醬燒冬瓜 冬瓜-煮	蔬菜 丸子油腐湯 丸子+油腐-煮	4.3	2.5	1.8	2.9			664
24	五	五穀飯 五穀米+白米-蒸	★卡啦雞排 雞肉-炸	奶油玉米 玉米-炒	蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨-煮	4.4	2.5	1.9	2.8			669
27	一	炸醬麵 豆干+麵-煮	★紐澳良雞翅 雞翅-炸	芹菜豆干 芹菜+豆干-炒	蔬菜 紅豆麥片湯 紅豆+麥片-煮	4.3	2.5	1.8	2.9			664
28	二	燕麥飯 燕麥+白米-蒸	蜜汁燒雞 雞肉+時蔬-燻	香菇蒲瓜 香菇+蒲瓜-炒	蔬菜 味噌海芽湯 海芽-煮	4.5	2.5	1.8	2.8			674
29	三	胚芽飯 胚芽米+白米-蒸	沙茶燒肉 豬肉+洋蔥-炒	綜合滷味 海帶+甜條-滷	蔬菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔+排骨-煮	4.5	2.5	1.8	2.8			674
30	四	糙米飯 糙米+白米-蒸	奶油蘑菇雞 雞肉+蘑菇+時蔬-煮	鮮燴黃瓜 黃瓜+時蔬-煮	蔬菜 蕃茄蛋花湯 蕃茄+蛋-煮	4.5	2.5	1.8	2.8			674
31	五	白飯 白米-蒸	茄汁燒魚 鮮魚+時蔬-燻	蛋酥白菜 白菜-煮	蔬菜 關東煮 蘿蔔+油腐+甜條-煮	4.5	2.5	1.8	2.8			674