

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	全穀 雜糧 (%)	豆腐 肉蛋 (%)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (%)	熱能 (大卡)
1	三	香Q白飯	茄汁雞肉煲	豆酥高麗	蔬菜 洋芋排骨湯	6.4	2.5	1.8	2.9		707
2	四	糙米飯	蔥爆豬柳	紅絲炒蛋	蔬菜 鮮瓜湯	6.4	2.5	1.8	2.8		786
7	二	胚芽飯	酸甜雞球	鐵板油腐燒	蔬菜 味噌海芽湯	6.4	2.5	1.9	2.8	1.0	706
8	三	香Q白飯	梅干扣肉	紅燒蘿蔔	蔬菜 肉骨茶湯	6.4	2.5	1.8	2.8		711
9	四	茄汁雞粒 炒飯	★酥炸 蝴蝶雞腿	翡翠 福州丸	蔬菜 薑絲冬瓜湯	6.5	2.5	1.9	2.9		770
10	五	糙米飯	日式 壽喜燒	蔥煨豆腐	蔬菜 紅豆 地瓜湯	6.4	2.5	1.9	2.9		773
13	一	芝麻飯	義式奶香燉雞	玉米炒蛋	蔬菜 銀蘿雞湯	6.3	2.5	1.8	2.9		706
14	二	香Q白飯	蔥燒排骨	鐵板銀芽	蔬菜 花生 綠豆湯	6.4	2.5	1.7	2.9	1.0	713
15	三	香Q白飯	茄汁鮮魚煮	鮮蔬寬粉	蔬菜 榨菜肉絲湯	6.4	2.5	1.8	2.8		704
16	四	香Q白飯	蝦捲 X2	翠炒高麗	蔬菜 南瓜濃湯	6.4	2.5	1.8	2.8		768
17	五	香菇肉絲 油飯	嫩汁里肌 豬排	鮮燴黃瓜	蔬菜 昆布蛋花湯	6.3	2.5	1.8	2.9		713
20	一	香Q白飯	港式 叉燒肉	黑輪煮	蔬菜 什錦肉羹湯	6.4	2.5	1.9	2.8		704
21	二	蕃茄肉醬 義大利麵	巧蛋堡	豆酥四季	蔬菜 玉米濃湯	6.3	2.5	1.8	2.9	1.0	715
22	三	香Q白飯	野萼燒滷雞	脆炒如意芽	蔬菜 日式丸子湯	6.4	2.5	1.9	2.8		782
23	四	燕麥飯	塔香三杯雞	洋蔥燉肉	蔬菜 大瓜排骨湯	6.5	2.5	1.8	2.8		708
24	五	香Q白飯	糖醋排骨	三角薯餅	蔬菜 酸辣湯	6.3	2.5	1.8	2.9		713
27	一	肉燥 榨醬麵	蒜味豬排	花枝捲	蔬菜 香菇雞湯	6.4	2.5	1.9	2.8		704
28	二	香Q白飯	★ 排骨酥	彩燴高麗	蔬菜 蕃茄蛋花湯	6.5	2.5	1.8	2.8	1.0	764
29	三	糙米飯	蘑菇豬柳	芹香干片	蔬菜 蘿蔔排骨湯	6.4	2.5	1.9	2.8		704
30	四	香Q白飯	宮保雞丁	廟口天婦羅	蔬菜 山粉圓 冬瓜飲	6.3	2.5	1.8	2.9		715