

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋 顆數	豆腐 肉量	蔬菜	油豆腐 顆數	熱量	
5/1	五	白飯	咕咾肉 豬肉蔬菜<燒>	菜脯炒蛋 菜脯雞蛋<炒>	絲瓜冬粉 冬粉絲瓜<煮>	綠蔬 蕃茄豆腐湯 蕃茄非基改豆腐		4.7	2.4	2.4	2.3	733
5/4	一	芝麻飯	和風醬魚塊 x3 鬼頭刀魚塊<燒>	鴿蛋燒肉 豬肉鴿蛋非基改豆腐<燒>	芋頭白菜 白菜蔬菜芋頭<煮>	綠蔬 沙茶肉絲湯 豬肉蔬菜	水果	4.7	2.4	2.4	2.3	733
5/5	二	肉絲炒麵 備白飯	鹹酥雞 x3 雞胸塊<炸>	豬肉餡餅 x2 豬肉餡餅<煎>	蒜香花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	有機 紫菜蛋花湯 雞蛋紫菜	豆奶	4.7	2.4	2.3	2.4	735
5/6	三	五穀飯	打拋肉片 蕃茄豬肉<炒>	蒜味干絲 非基改干絲蔬菜<煮>	黃瓜精靈菇 黃瓜精靈菇<炒>	綠蔬 蘿蔔排骨湯 蘿蔔排骨		4.6	2.3	2.4	2.5	667
5/7	四	麥片飯	香菇烤蛋 香菇雞蛋<烤>	咖哩雞 雞胸塊洋芋蔬菜<燴>	蔬燒粉絲 蔬菜冬粉<煮>	綠蔬 味噌豆腐湯 非基改豆腐	水果	4.6	2.3	2.4	2.4	723
5/8	五	焗烤白醬 海鮮通心麵 備白飯	卡拉雞排 雞排<炸>	香蔥 吉拿棒 x1 吉拿棒<蒸>	黑胡椒銀芽 豆芽菜蔬菜<炒>	綠蔬 磨菇濃湯 磨菇雞蛋		4.6	2.4	2.0	2.3	656
5/11	一	雜糧飯	黑胡椒雞排 雞排<燒>	蕃茄炒蛋 蕃茄雞蛋<炒>	豆薯玉米 豆薯非基改玉米蔬菜<煮>	綠蔬 冬瓜雞湯 冬瓜帶骨雞塊	牛奶	4.6	2.3	2.4	2.5	727
5/12	二	蔥酥海 南雞飯	脆皮 叉燒肉 x3 豬肉<燒>	和風醬 蝦仁河粉x1 蝦仁河粉<蒸>	炒高麗菜 高麗菜<炒>	有機 大滷湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.6	2.3	2.4	2.5	727
5/13	三	白飯	三杯雞 雞胸塊蔬菜<燒>	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔雞蛋<炒>	蒲瓜木耳 蒲瓜木耳<煮>	綠蔬 竹筍排骨湯 竹筍排骨		4.6	2.3	2.4	2.4	663
5/14	四	海苔香鬆 燕麥飯 附香蔥包	美式 豬肋排 豬肋排<烤>	蔥燒甜不辣 蔬菜甜不辣<燒>	海山醬蘿蔔 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬 米粉湯 米粉蔬菜	水果	4.6	2.3	2.4	2.3	718
5/15	五	胚芽飯	香草雞腿 雞腿<烤>	奶香燉豬 豬肉洋芋<燉>	芝麻長豆 長豆芝麻<炒>	綠蔬 玉米段排骨湯 排骨玉米段		4.7	2.3	2.4	2.5	674
5/18	一	糙米飯	泰式椒麻雞 雞胸塊蔬菜<燒>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	絞肉冬粉 豬肉冬粉蔬菜<炒>	綠蔬 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	水果	4.6	2.3	2.4	2.4	723
5/19	二	肉醬 義大利麵 備白飯	藍帶豬排 豬排<烤>	麥克雞塊x2 波浪薯條 雞塊薯條<炸>	菇炒花椰 花椰菜蔬菜<炒>	有機 玉米濃湯 非基改玉米雞蛋	豆奶	4.7	2.3	2.4	2.5	674
5/20	三	五穀飯	泡菜豬排 泡菜豬排<燒>	塔香豆干 九層塔非基改大黑干杏鮑菇<燒>	筍香鮮蔬 竹筍蔬菜<炒>	綠蔬 蔬菜豆腐湯 蔬菜非基改豆腐		4.5	2.2	2.4	2.3	704
5/21	四	白飯	蘋果咖哩豬 豬肉蘋果洋芋蔬菜<燴>	BBQ翅小腿 翅小腿<燒>	麻香絲瓜 絲瓜蔬菜<煮>	綠蔬 油蔥魷魚羹湯 油蔥酥魷魚羹蔬菜	水果	4.6	2.4	2.4	2.5	675
5/22	五	日式 蛋包飯	柳葉魚 x2 柳葉魚<烤>	鐵板肉片 豬肉蔬菜<炒>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬 蔬燉雞湯 蔬菜帶骨雞塊		4.5	2.3	2.2	2.4	711
5/25	一	麥片飯	炸豬排 豬排<炸>	玉米炒蛋 非基改玉米雞蛋<炒>	蘿蔔魚卵捲 蘿蔔蔬菜魚卵捲<煮>	綠蔬 肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包	優酪乳	4.6	2.3	2.4	2.4	723
5/26	二	燒肉炒飯 備白飯	港式紅燒肉x3 豬肉<燒>	五香雞捲 雞捲<燒>	白菜滷 非基改豆皮白菜蔬菜<煮>	有機 味噌海芽湯 海帶芽	水果	4.7	2.3	2.4	2.5	674
5/27	三	燕麥飯	糖醋雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	芝麻海結 海帶結<煮>	蔥酥長豆 油蔥酥常豆<炒>	綠蔬 榨菜肉絲湯 豬肉榨菜		4.5	2.2	2.4	2.3	704
5/28	四	海苔香鬆 胚芽飯 附香蔥包	家常滷肉 非基改四分干豬肉<滷>	檸檬雞翅 雞翅<燒>	蝦米高麗菜 高麗菜蝦米蔬菜<炒>	綠蔬 酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.6	2.4	2.4	2.5	675
5/29	五	白飯	迷迭香雞排 雞腿排<燒>	蔬菜炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	瓠瓜蔬炒 瓠瓜蔬菜<炒>	綠蔬 蒜香麵線湯 麵線蔬菜		4.5	2.3	2.2	2.4	711