

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	全蛋 雞蛋	豆腐 蛋黃	燕菜 (%)	油類 (%)	水果 (%)	熱量 (大卡)
2	一	香鬆飯	咖哩豬 豬肉(主)、時蔬/燒	白菜滷 大白菜(主)、時蔬/燒	★鹽酥雞x3 雞肉(主)/炸	綠色 青菜	6	2.9	2	2.6	0	805
3	二	白飯	親子雞肉丼 雞肉(主)、時蔬、蛋黃/燒	脆炒鮮筍 竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒	紅絲高麗 甘藍(主)、胡蘿蔔、時蔬/炒	綠色 青菜	6.2	3	2	2.8	0	835
4	三	蕃茄肉醬 義大利麵	燒烤雞腿 雞肉(主)/烤	玉米肉末 玉米(主)、豬肉、時蔬/炒	地瓜薯條x3 地瓜(主)/烤	有機 青菜	6	3	1.9	2.9	1	883
5	四	白飯	香滷豬排 豬肉(主)/滷	洋菇花椰 花椰菜(主)、時蔬、洋菇/炒	滷蛋干丁 水滷蛋(主)、豆干、豬肉/滷	綠色 青菜	6	2.8	2	2.9	0	811
6	五	糙米飯	壽喜燒豬肉 豬肉(主)、時蔬/燒	天使雞排x1 雞肉(主)/滷	鮮菇燒黃瓜 大黃瓜(主)、時蔬、鮮菇/燒	綠色 青菜	6	2.8	2	2.9	1	871
9	一	地瓜飯	腰果炒雞 雞肉(主)、腰果、時蔬/炒	輕食關東煮 白蘿蔔(主)、時蔬/滷	蜜汁黑豆干 豆干/滷	綠色 青菜	6	3	2	2.7	0	817
10	二	雞絲飯	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/炒	香滷翅小腿x1 雞肉(主)/滷	韭香銀芽 綠豆芽(主)、韭菜/炒	綠色 青菜	6	2.9	2	2.6	0	805
11	三	白飯	醬烤雞排 雞肉(主)/燒烤	白菜炒豬肉 大白菜(主)、豬肉、時蔬/炒	咖哩洋芋 洋芋(主)、胡蘿蔔、雞肉/燒	有機 青菜	6.2	3	2	2.8	1	895
12	四	白飯	五香肉燥 豬肉(主)、時蔬/蒸	香滷雞翅x1 雞肉(主)/滷	什錦炒寬粉 甘藍(主)、寬粉、時蔬/炒	綠色 青菜	6	2.8	2	2.9	0	811
13	五	薏仁飯	三杯雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	香蔥炒蛋 蛋黃(主)、時蔬/炒	木須瓠瓜 瓠瓜(主)、木耳、時蔬/炒	綠色 青菜	6	2.8	2	2.9	1	871
16	一	芝麻飯	豉汁燉肉 豬肉(主)、豆豉/燉	佛跳牆 大白菜(主)、時蔬、栗子、芋頭/燒	客家小炒 豆干(主)、芹菜/炒	綠色 青菜	6	2.9	2	2.8	0	814
17	二	雜糧飯	糖醋豬柳 豬肉(主)、洋蔥/炒	三杯薯花枝 豆薯(主)、花枝、時蔬/燒	燒烤雞排x1 雞肉(主)/燒	綠色 青菜	6	2.9	1.8	3	0	818
18	三	白飯	沙嗲豬肉 豬肉(主)、時蔬/炒	肉燥滷蛋 水滷蛋(主)、雞肉/滷	蒜香高麗 甘藍(主)、豬肉、蒜/炒	有機 青菜	6	3	2	3	1	890
19	四	白飯	蒜香雞 雞肉(主)、蒜、時蔬/炒	義式洋芋 洋芋(主)、時蔬、雞肉/烤	柳葉魚x2 柳葉魚/烤	綠色 青菜	6	2.9	2.2	2.8	0	819
20	五	胚芽飯	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜/滷	★無骨雞排x1 雞肉(主)/炸	韓式小炒 黃豆芽(主)、豆干、雞肉/燒	綠色 青菜	6	2.9	2.2	2.8	1	879
23	一	五穀飯	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬/燒	★無骨排骨酥x2 豬肉(主)/炸	螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒	綠色 青菜	6	2.9	2	2.7	0	809
24	二	白飯	塔香燒雞 雞肉(主)、九層塔/燒	香滷豬排x1 豬肉(主)/滷	金菇絲瓜 絲瓜(主)、金絲菇、時蔬/燒	綠色 青菜	6	2.7	2.2	3	0	813
25	三	白飯	瓜仔肉燥 豬肉(主)、瓜仔肉/滷	香料燉雞 雞肉(主)、香料/燉	鮮菇高麗 甘藍(主)、鮮菇、時蔬/炒	有機 青菜	6	2.8	2	2.9	1	871
26	四	糙米飯	脆瓜燒雞 雞肉(主)、脆瓜/燒	柴魚蒸蛋 鮫魚液蛋、柴魚片/蒸	毛豆雞丁 豆干(主)、毛豆、雞肉/炒	綠色 青菜	6	2.9	1.8	2.9	0	813
27	五	茄汁炒飯	醬燒雞翅x1 雞肉(主)/燒	田園玉米 玉米粒(主)、雞肉、時蔬/炒	烤地瓜x1 地瓜(主)/烤	綠色 青菜	6	2.9	1.9	3	1	880
30	一	香鬆飯	鳳梨咕咾肉 豬肉(主)、鳳梨、時蔬/炒	銀芽雞絲 綠豆芽(主)、雞肉、時蔬/炒	麻婆豆腐 板豆腐(主)、青豆仁/燒	綠色 青菜	6	2.9	2	2.7	0	809
31	二	白飯	芋香滑雞煲 雞肉(主)、芋頭、時蔬/燒	玉筍花椰 花椰菜(主)、玉米筍、時蔬/炒	綜合滷味 白蘿蔔(主)、胡蘿蔔、玉米、花椰/滷	綠色 青菜	6	2.7	2.2	3	0	813

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

豆類及其 製品	副菜加工食品				油炸品	甜湯
	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品		
0次	11次	11次	22次	0次	1次	4次