

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 (%)	熱能 (大卡)
1	五	糙米飯	洋蔥豬排 <small>豬排(主)、洋蔥/油</small>	鮮菇炒年糕 <small>大白菜(主)、年糕、鮮菇/炒</small>	客家小炒 <small>豆干(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色 青菜 味噌湯 <small>板豆腐、味噌、時蔬</small>	6	2.8	2	2.9	1	871
4	一	香鬆飯	三杯雞 <small>雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜(主)、木耳、時蔬/燒</small>	韭香甜條 <small>甜條(主)、韭菜/炒</small>	綠色 青菜 筍片湯 <small>竹筍、豬肉</small>	6	2.9	2	2.6	0	805
5	二	白飯	和風醬燒豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	柴魚蒸蛋 <small>液蛋(主)、柴魚片/蒸</small>	韓式小炒 <small>黃豆芽(主)、時蔬/炒</small>	綠色 青菜 山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>	6.2	3	2	2.8	0	835
6	三	胚芽飯	筍香燒肉 <small>豬肉(主)、竹筍/燒</small>	BBQ滷翅 <small>雞翅(主)/油</small>	鴻喜菇炒高麗 <small>甘藍(主)、鴻喜菇、時蔬/炒</small>	有機 青菜 關東煮湯 <small>白蘿蔔、時蔬、柴魚片</small>	6	3	1.9	2.9	1	883
7	四	糙米飯	沙茶肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	地瓜薯條 <small>地瓜條(主)/炸</small>	綠色 青菜 玉米濃湯 <small>玉米、洋芋、胡蘿蔔、液蛋</small>	6	2.8	2	2.9	0	811
8	五	白飯	芋頭燒雞 <small>雞肉(主)、芋頭、時蔬/燒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	芹香海絲 <small>海帶絲(主)、白子絲、豬肉、芹菜/炒</small>	綠色 青菜 酸辣湯 <small>板豆腐、木耳、胡蘿蔔、豬肉、液蛋</small>	6	2.8	2	2.9	1	871
11	一	地瓜飯	糖醋豬柳 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	開陽白菜 <small>大白菜(主)、時蔬、豬肉、蝦米/燒</small>	花枝丸x1 <small>花枝丸/油</small>	綠色 青菜 大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>	6	3	2	2.7	0	817
12	二	白飯	腰果雞球 <small>雞肉(主)、時蔬、腰果/炒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒</small>	肉燥滷蛋 <small>水煮蛋、豬肉/油</small>	綠色 青菜 肉絲細粉湯 <small>細粉、豬肉、時蔬</small>	6	2.9	2	2.6	0	805
13	三	白飯	壽喜燒豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉(主)、豬肉/油</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/油</small>	有機 青菜 芋頭西米露 <small>芋頭、西谷米</small>	6.2	3	2	2.8	1	895
14	四	薏仁飯	親子雞肉丼 <small>雞肉(主)、時蔬、液蛋/燒</small>	田園玉米 <small>玉米粒(主)、胡蘿蔔、青豆仁/炒</small>	醬燒油腐 <small>油豆腐(主)、時蔬/燒</small>	綠色 青菜 紫菜蛋花湯 <small>海帶芽、液蛋、薑</small>	6	2.8	2	2.9	0	811
15	五	白飯	泰式打拋豬 <small>豬肉(主)、豆豉、時蔬/燒</small>	★卡啦雞排x1 <small>雞肉(主)/炸</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒</small>	綠色 青菜 筍香排骨湯 <small>雞肉、排骨</small>	6	2.8	2	2.9	1	871
18	一	芝麻飯	塔香雞丁 <small>雞肉(主)、九層塔/燒</small>	叉燒肉x3 <small>豬肉(主)/炸</small>	韭香銀芽 <small>綠豆芽(主)、韭菜/炒</small>	綠色 青菜 羅宋湯 <small>蕃茄、豬肉、時蔬</small>	6	2.9	2	2.8	0	814
19	二	白飯	味噌燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	芹香豆薯 <small>豆薯(主)、時蔬、芹菜/炒</small>	金菇什錦羹 <small>大白菜(主)、時蔬、金針菇、豬肉/炒</small>	綠色 青菜 玉米蘿蔔湯 <small>玉米、白蘿蔔</small>	6	2.9	1.8	3	0	818
20	三	雜糧飯	京醬肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬/炒</small>	滷雞翅 <small>雞肉(主)/油</small>	鮮菇黃瓜 <small>大黃瓜(主)、鮮菇/燒</small>	有機 青菜 小魚味噌湯 <small>板豆腐、小魚、味噌、時蔬</small>	6	3	2	3	1	890
21	四	白飯	滷豬排 <small>豬肉(主)/油</small>	香酥蝦捲x1 <small>蝦捲/炸</small>	香菇肉燥 <small>豬肉(主)、時蔬、香菇/燒</small>	綠色 青菜 綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>	6	2.9	2.2	2.8	0	819
22	五	白飯	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜(主)、玉筍、豬肉/炒</small>	★無骨排骨酥x2 <small>豬肉(主)/炸</small>	綠色 青菜 沙茶什錦湯 <small>胡蘿蔔、木耳、竹筍、豬肉、沙茶醬</small>	6	2.9	2.2	2.8	1	879
25	一	香鬆飯	豆豉燉肉 <small>豬肉(主)、豆豉/燒</small>	什錦寬粉 <small>甘藍(主)、寬粉、時蔬/炒</small>	蔥燒豆腐 <small>板豆腐(主)、蔥/燒</small>	綠色 青菜 薑絲海芽湯 <small>海帶芽、薑</small>	6	2.9	2	2.7	0	809
26	二	胚芽飯	茄汁雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	佛跳牆 <small>大白菜(主)、芋頭、栗子、豬肉/燒</small>	義式洋芋 <small>洋芋(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	綠色 青菜 芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、芹菜</small>	6	2.7	2.2	3	0	813
27	三	白飯	蔥爆豬柳 <small>豬肉(主)、蔥、時蔬/燒</small>	香鬆蒸蛋 <small>液蛋(主)、香鬆/蒸</small>	三杯薯丁 <small>豆薯、洋芋、地瓜、時蔬/炒</small>	有機 青菜 仙草茶 <small>仙草汁、花豆、薏仁</small>	6.5	2.8	2	2.9	1	906
28	四	白飯	蜜汁雞腿 <small>雞肉(主)/燒</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔(主)、時蔬/油</small>	玉米肉末 <small>玉米(主)、豬肉、時蔬/燒</small>	綠色 青菜 山藥排骨湯 <small>山藥、排骨、時蔬</small>	6	2.9	1.8	2.9	0	813
29	五	薏仁飯	咖哩豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	泡菜炒豬肉 <small>大白菜(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	★塔香鹽酥雞x3 <small>雞肉(主)、九層塔/炸</small>	綠色 青菜 大滷湯 <small>板豆腐、胡蘿蔔、竹筍、豬肉</small>	6	2.9	1.9	3	1	880

※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	調理食品				副菜加工食品		油炸品	甜湯
	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	魚肉蛋類	其他		
0次	9次	12次	21次	0次	2次	0次	3次	4次