

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	備註	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	五	白飯 白米	梅干炆肉 控肉排(X1)+梅干菜-燒	【焗烤】 卡邦尼燉雞 洋芋+雞肉+卡邦尼醬+起司-烤	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	產銷履歷	麻油雞湯 高麗菜+雞骨+麻油		5.3	2.5	2.2	2.3	717
4	一	胚芽飯 白米+胚芽米	糖醋魚丁 魚肉+時蔬-燴	肉醬豆腐 豆腐+豬肉-煮	椒鹽薯辦 馬鈴薯辦-烤	產銷履歷	香菇雞湯 蘿蔔+香菇+雞骨		5.1	2.6	2.3	2.5	722
5	二	海苔香鬆飯 【附包】 白米+海苔香鬆	紅燒素肚 素肚+時蔬-燒	【炸】 什錦天婦羅 地瓜+芋籤+鮑菇-炸	茶碗蒸 雞蛋+香菇-蒸	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔	草莓點心棒 /保久乳	5.2	2.5	2.2	2.3	710
6	三	紅藜小米飯 白米+紅藜麥+小米	蜜汁雞排 雞排(X1)-燒	肉末冬瓜 冬瓜+豬肉-煮	毛豆玉米 玉米+毛豆+菇-煮	產銷履歷	米粉湯 米粉+時蔬		5.4	2.5	2.1	2.3	722
7	四	蘑菇炒麵 麵+玉米+豬肉+菇	豆酥豬排 豬排(X1)+豆酥-燒	花枝丸 &甜不辣 X1 花枝丸(魷魚)(X1)+甜不辣(X1)-燒	木須花椰 花椰菜+木耳-煮	產銷履歷	蔬 菜 粥 白米+時蔬+雞蛋	水果	5.3	2.5	2.2	2.5	726
8	五	糙米飯 白米+糙米	宮保雞丁 雞肉+小黃瓜-炒	佛跳牆 白菜+豬肉+筍+芋頭-煮	螞蟻上樹 冬粉+豆芽菜+豬肉+時蔬-煮	產銷履歷	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄		5.5	2.4	2.1	2.5	730
11	一	白飯 白米	叻沙豬 豬肉+洋芋+叻沙醬-煮	烤雞肉捲 X1 雞肉捲(X1)-烤	蒜味高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	冬瓜薑湯 冬瓜		5.3	2.6	2.2	2.3	725
12	二	香 蔥 肉 燥 飯 白米+豬肉	洋蔥雞肉燒 雞肉+洋蔥-燒	海鮮捲 &椒鹽地瓜 海鮮捲(虱目魚)(X1)+地瓜塊-烤	花椰炒肉 花椰菜+豬肉-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽	水果	5.1	2.5	2.4	2.4	713
13	三	白飯 白米	滷肉排 豬排(X1)-滷	三杯雞 鮑菇+雞肉-炒	脆炒筍絲 竹筍+木耳+紅蘿蔔	產銷履歷	藥膳雞湯 豆薯+雞骨		5.1	2.5	2.3	2.3	706
14	四	五穀飯 白米+五穀米	照燒雞排 雞排(X1)-燒	豬肉寬粉 寬粉+豬肉+時蔬-炒	蒜味時瓜 時瓜+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	黑豆奶	5.4	2.4	2.4	2.4	726
15	五	白飯 白米	【炸】 海苔豬排 X1 豬排(X1)+海苔粉-炸	肉末蒸蛋 雞蛋+豬肉-蒸	白菜滷 大白菜+木耳+時蔬-煮	產銷履歷	四神湯 山藥+洋蔥仁+湯排		5.2	2.5	2.4	2.3	715
18	一	麥片飯 白米+麥片	蒲燒魚 無刺蒲燒魚(X1)-蒸	筍干豬腳 筍干+豬肉+豬腳-滷	炒高麗菜 高麗菜+木耳-炒	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排		5.3	2.5	2.2	2.5	726
19	二	【焗烤】 起司螺旋麵 螺旋麵+豬肉+時蔬+起司	叉燒肉 豬肉切條-烤	【炸】 可樂餅 X1 + 麻糬球 X2 可樂餅(X1)+麻糬球(X2)-炸	鹹豬肉 花椰 花椰菜+紅蘿蔔+豬肉+鹹豬肉-煮	有機蔬菜	海 芽 蛋 花 湯 海帶芽+雞蛋	保久乳	5.2	2.4	2.4	2.3	708
20	三	小米飯 白米+小米	沙茶肉片 豬肉+洋蔥-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	木須時瓜 時瓜+木耳-煮	產銷履歷	玉米湯 玉米+香菇		5.2	2.5	2.3	2.4	717
21	四	白飯 白米	越式咖哩雞 雞肉+地瓜+咖哩+椰奶-煮	西魯肉 白菜+豬肉+木耳-煮	蒜味海茸 海茸+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	味噌針菇湯 金針菇+味噌	水果	5.4	2.4	2.3	2.4	724
22	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	蔥燒豬排 豬排(X1)-燒	奶油磨菇雞 洋芋+雞肉+菇-煮	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	產銷履歷	冬至湯圓 湯圓+青菜		5.2	2.5	2.4	2.5	724
25	一	肉絲炒麵 麵+時蔬+豬肉	烤 雞 翅 雞翅(X1)-烤	三杯玉米 X1 玉米段(X1)-煮	炒花椰菜 花椰菜+彩椒-炒	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜+紅蘿蔔+雞蛋		5.3	2.4	2.5	2.4	722
26	二	燕麥飯 白米+燕麥	紅 燒 肉 豬肉+蘿蔔-燒	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	蠔油粉絲 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜大骨湯 鮮瓜+湯排	水果+回饋豆奶	5.4	2.4	2.3	2.4	724
27	三	白飯 白米	紐澳良雞排 雞排(X1)-燒	冬瓜凍腐 凍豆腐+凍豆腐-煮	木須高麗 高麗菜+木耳-炒	產銷履歷	山藥雞湯 山藥+洋芋+雞骨		5.4	2.4	2.3	2.5	728
28	四	紫米飯 白米+紫米	麻婆魚丁 無刺魚肉+豆腐-煮	【炸】 鹽 酥 雞 雞肉-炸	韭香銀芽 豆芽菜+韭菜-炒	產銷履歷	竹筍湯 筍+時蔬	黑豆奶	5.1	2.5	2.2	2.4	708
29	五	白飯 白米	麻油雞 雞肉+鮑菇+麻油-煮	馬鈴薯炒肉 洋芋+豬肉-炒	毛豆蘿蔔 蘿蔔+菇+毛豆	產銷履歷	大滷湯 白菜+木耳+時蔬		5.3	2.5	2.2	2.5	726

魚類產品魚刺無法完全剷除，吃魚時請一定要細嚼慢嚥，小心魚刺