

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	青菜	湯品	副品	生鮮蔬菜	豆類	蔬菜(份)	油脂(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
1	二	白飯 白米	咖哩豬 豬前腿肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒	香蔥炒蛋 雞蛋、蔥/炒	雞絲高麗 甘藍(主)、雞肉、時蔬/炒	綠色青菜	綠豆湯 綠豆		6	2.9	2	2.6	0	805
2	三	有機白飯 有機米	焗醬燉雞 雞肉(主)、時蔬/燉	叉燒肉x3 豬肉/烤	雙色花椰 花椰菜(主)、時蔬/炒	有機青菜	酸辣湯 板豆腐、時蔬、雞蛋	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
3	四	糙米飯 白米、糙米	豉汁肉柳 豬前腿肉(主)、時蔬、豆豉/炒	酸甜雞 雞肉、時蔬/炒	鮮筍肉絲 竹筍、豬肉、時蔬/炒	有機青菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬		6	2.8	2	2.9	0	811
4	五	雜糧飯 白米、雜糧米	親子雞肉丼 雞胸肉(主)、時蔬、雞蛋/燒	肉末豆腐 板豆腐(主)、豬肉、蔥/燒	彩蔬銀芽 綠豆芽(主)、時蔬/炒	有機青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	果汁	6	2.8	2	2.9	1	871
7	一	芝麻飯 白米、芝麻	照燒肉片 豬前腿肉(主)、時蔬/燒	香燒雞排x1 雞排/燒	白菜炒豬肉 大白菜(主)、豬肉、時蔬/燒	綠色青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6	3	2	2.7	0	817
8	二	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉(主)、時蔬/炒	柴魚蒸蛋 雞蛋、柴魚片/蒸	海帶干絲 海帶絲、白干絲/炒	綠色青菜	味噌湯 板豆腐、味噌、時蔬		6	2.9	2	2.6	0	805
9	三	有機白飯 有機米	梅干扣肉 豬前腿肉(主)、梅干菜/燒	BBQ翅小腿x1 雞肉(主)/滷	咖哩粉絲 冬粉、時蔬、絞肉/炒	有機青菜	黃芽鮮蔬湯 黃豆芽、時蔬、豬肉	水果	6	2.8	2	2.9	1	871
10	四	國慶日不供餐												
11	五	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 骨腿丁(主)、時蔬、九層塔/燒	肉絲炒甜不辣x3 甜不辣(主)、豬肉/炒	家常油腐 油豆腐、時蔬/炒	有機青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉	果汁	6.2	3	2	2.8	1	895
14	一	香鬆飯 白米、香鬆	壽喜燒豬 豬前腿肉片(主)、時蔬/燒	麥克雞塊x2 雞塊/烤	佛跳牆 大白菜(主)、時蔬、豬肉/炒	綠色青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑		6	2.9	2	2.8	0	814
15	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬/燒	蒙古炒肉 綠豆芽(主)、時蔬、豬肉/炒	大溪黑豆干 黑豆干/滷	綠色青菜	柴魚鮮蔬湯 柴魚、時蔬		6	2.9	2	2.6	0	805
16	三	有機白飯 有機米	冰糖豬腳 豬前腿肉(主)、豬腳、時蔬、花生/滷	★鹽酥雞x3 雞肉(主)/炸	什錦高麗 甘藍(主)、時蔬/炒	有機青菜	地瓜甜湯 地瓜	水果	6	3	2	3	1	890
17	四	義大利麵	蜜汁雞排x1 雞排/滷	西西里肉醬 豬肉、時蔬/燒	鮮菇花椰 花椰菜、時蔬/炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、時蔬		6	2.9	2.2	2.8	0	819
18	五	糙米飯 白米、糙米	肉燥豬排x1 豬排/燒	茶葉蛋滷味x1 水煮蛋、紅茶包、豆干/滷	木須瓠瓜 瓠瓜(主)、木耳、豬肉/炒	有機青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包	果汁	6	2.9	2.2	2.8	1	879
21	一	芝麻飯 白米、芝麻	脆瓜燒雞 雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒	無骨排骨酥x3 豬肉/烤	麻婆豆腐 板豆腐(主)、豬肉/燒	綠色青菜	玉米鮮蔬湯 玉米、時蔬		6	2.9	2	2.7	0	809
22	二	白飯 白米	糖醋豬柳 豬前腿肉(主)、時蔬/炒	★無骨雞排x1 雞肉/炸	高麗炒寬粉 甘藍(主)、寬粉、時蔬/炒	綠色青菜	味噌小魚湯 味噌、板豆腐、小魚、時蔬		6	2.7	2.2	3	0	813
23	三	有機白飯 有機米	蠔油雞丁 雞肉(主)、時蔬/燒	日式蒸蛋 殺菌液蛋(主)/蒸	金菇絲瓜 絲瓜(主)、金針菇/燒	有機青菜	四神湯 薏仁、山藥、豬肉、四神湯包	水果	6	3	2	3	1	890
24	四	招牌油飯 長糯米、時蔬、豬肉	洋蔥豬肉 豬前腿肉(主)、洋蔥、時蔬/炒	香滷二節翅x1 雞肉(主)/滷	田園玉米 玉米粒、胡蘿蔔、時蔬/炒	有機青菜	椰香西米露 西谷米、椰漿粉		6	2.9	1.8	2.9	0	813
25	五	五穀飯 白米、五穀米	鮮菇滑雞煲 雞肉(主)、鮮菇、時蔬/燉	肉絲炒干片 豆干(主)、豬肉、時蔬/炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔(主)、時蔬/滷	有機青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋、板豆腐	果汁	6	2.9	1.9	3	1	880
28	一	地瓜飯 白米、地瓜	蒲燒鯛魚x1 鯛魚/烤	筍香燒肉 豬前腿肉(主)、時蔬/燒	螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒	綠色青菜	紫菜湯 紫菜、薑	TAP豆漿	6	2.9	2	2.7	0	809
29	二	白飯 白米	塔香燒雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	肉燥咖哩 豬絞肉、時蔬、咖哩粉/燒	什錦銀芽 綠豆芽、時蔬/炒	綠色青菜	大滷湯 板豆腐、時蔬、雞蛋		6	2.7	2.2	3	0	813
30	三	有機白飯 有機米	京醬肉絲 豬前腿肉、時蔬/炒	香滷雞排x1 雞排/滷	紅絲蒲瓜 蒲瓜、時蔬/炒	有機青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽、麥茶	水果	6	3	2	3	1	890
31	四	薏仁飯 白米、薏仁	滷三節翅x1 三節翅/滷	腐燒肉燥 油腐、豬絞肉/燒	金菇白菜 大白菜、菇/炒	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		6	2.9	1.8	2.9	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。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)	
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	★油炸品	甜湯
1次	10次	11次	22次	0次	2次	4次